

creando sanando disfrutando

La neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad

ELSA LESSER

creando sanando disfrutando

La neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad
serie autoayuda

ELSA LESSER

creando sanando disfrutando

La neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad



Segunda reimpresión, México, Noviembre 2013 Primera reimpresión, México, 2013
Primera edición, México, 2013

Ilustración de portada: Elsa Lesser Diseño de portada: Elsa Lesser
Fotografía de contraportada: Enrique Borja Diseño de colección: Carmen Ramírez H. Corrección de estilo: Ana Luisa Urquiza

Alom Editores, S.A. de C.V. José Ma. Velasco No. 72-402 Tels.: 8500-6161y 8500-6767

alom@grupocem.edu.mx www.hipnosis.com.mx **ISBN 978-607-7960-04-1**

Impreso y hecho en México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

AGRADECIMIENTOS
Amis papás, a quienes amo incondicionalmente.
Aesos extraños seres de quienes tengo la fortuna y honor de ser su hermana.
ATere y a Daniel, un apapacho de sabiduría.
Amis pacientes con todo mi cariño, por su confianza, por su amor, por sus ganas de ser felices, por compartir el camino conmigo.

Austed, por regalarme una paleta de dulce, leyendo este libro. **Nota de la autora:** Los nombres y casos aquí presentados son simulados, creados o modificados para respetar la privacidad de los pacientes y la ética de la práctica profesional.

ÍNDICE

PRÓLOGO

Fácilmente puedo imaginar a Elsa, quien fue una estudiante brillante de la Maestría en nuestro Plantel de León, Guanajuato, creando, sanando y disfrutando al escribir este libro.

Lo que sucede en nuestro cuerpo, se representa de alguna manera en nuestra mente, por ejemplo, una persona que pierde una pierna en un accidente, puede vivir esta experiencia (y representarla en su mente) como una oportunidad de vivir disfrutando la vida o sintiendo que su vida ya no tiene sentido porque perdió la pierna.

De la misma manera, lo que está sucediendo en nuestra mente: emociones, creencias, se expresa en el cuerpo. Sentimos, por ejemplo, la tristeza como un nudo en la garganta; la ansiedad como sudor en las manos y palpitaciones. Ytanto lo que sucede en nuestro cuerpo como en nuestra mente se refleja en nuestras relaciones con los demás y con el mundo. Pero también al revés, lo que vivimos en nuestras relaciones con los demás y las situaciones por las que pasamos tienen una representación en nuestra mente y se expresan en nuestro cuerpo. Este libro está lleno de ejemplos sobre esto.

Elsa empieza contándonos en forma muy amena, con metáforas, cómo funciona nuestro cerebro y cómo vamos creando cuando imaginamos, recordamos, sentimos nuestro cuerpo. Y al mismo tiempo sanando.

Y a continuación nos da muchísimos ejemplos de casos reales o inventados, no importa, de cómo lo que pasa en nuestra relación con el mundo se expresa en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

Además de ser un libro que se antoja leer sin parar, de principio a fin; estoy segura de que algunas páginas te harán reflexionar, sanando, mientras que en otras tal vez entiendas de una manera diferente lo que sucede con algunas personas cercanas.

Y digo “tal vez entiendas de manera diferente lo que sucede con algunas personas cercanas” porque cada persona es única, individual y muy compleja y lo que fue verdad para los personajes de estas páginas no necesariamente es así, idéntico, para todos. Así que, por favor, evita ponerles o ponerte etiquetas.

Cada persona es única e individual, sin embargo en el fondo, como seres humanos nos parecemos bastante. Yesto es la riqueza que aporta este libro.

Lector, lectora, te invito a leerlo disfrutando, mientras internamente vas creando y sanando.
Gracias, Elsa, por compartir tus experiencias en este libro, para la sanación de quienes lo

lean.

Teresa Robles Centro Ericksoniano de México Enero 23 del 2013

INTRODUCCIÓN

Al comenzar mi camino ericksoniano, se abrió una perspectiva diferente en mi manera de entender el origen de ciertas circunstancias en la salud de cada uno. Este rumbo ha sido un descubrimiento que me llevó de inmediato a tener un punto de partida para modificar síntomas, signos y enfermedades. Pienso y creo que nuestros padecimientos físicos provienen de una causa emocional y que las enfermedades, como veremos a lo largo de este texto, tienen un origen psicosomático.

Una de las herramientas más hermosas del trabajo ericksoniano es la metáfora. Por ello la uso en todo el libro, capítulo tras capítulo, esperando que sea de utilidad para usted la información, historias y ejemplos que aquí comparto. La enfermedad, término y situación en la que baso esta obra, es simplemente una metáfora más de lo que nuestras emociones pueden hacer en nuestro cuerpo.

Los síntomas son como una enciclopedia autobiográfica ambulante por la riqueza de información que tienen. Aprendemos de ellos al detectarlos y la somatización es un recurso para saber qué sucede a nivel emocional. Cada paciente que recibo en mi consultorio, cada persona que ponga atención en sus propios síntomas, tiene la solución y la curación en sus manos. Es cuestión de remover etiquetas y eliminar la patología a los problemas existentes.

Tomemos lo positivo de lo negativo sanando y resolviendo problemas de manera simple, bajo una de las reglas de oro de Milton Erickson, la utilización. Como terapeuta, cada sesión de terapia, cada frase del paciente, cada movimiento, es una oportunidad para utilizar sus recursos a su favor, obteniendo así respuestas deseables y positivas.

Creo fielmente que las emociones afectan nuestro entorno completo, nuestro interior, de manera profunda. La enfermedad, como metáfora y ejemplo de lo psicosomático, es sólo una manera de aplicarlo. Lo invito a que después de leer este libro, observe no sólo la salud y la enfermedad, sino todo lo que le rodea, para que se dé cuenta de cómo las emociones son el punto de partida para cualquier situación de vida, en ganancias, en pérdidas, en crecimientos y decrecimientos. Es, en realidad, el camino para hacernos responsables de nuestra propia felicidad y bienestar.

Que lo disfrute, gozando cada historia.

PRIMERA PARTE

"Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo."
-Gandhi

Izquierdo y derecho

Roberto se levantó a trabajar a la misma hora de todos los días y comenzó a hacer su rutina matutina. Sintió un par de punzadas en la cabeza pero no les dio importancia. Bajó tranquilamente a preparar su café de cada mañana y mientras la cafetera trabajaba, subió a darse un baño. Ahí volvió a sentir un par de punzadas en la cabeza, pero en esta ocasión las punzadas se convirtieron en un dolor de unos cinco o seis segundos más de duración y cesaron. Era como si una mano apretara una parte de su cerebro muy fuerte y luego la soltara. Ubicaba que no era una cefalea o un dolor de cabeza usual, sino un apretón extraño. Aún así, no le dio mucha importancia y salió de la regadera para vestirse y prepararse para salir. Caminó por su habitación hasta abandonarla y estaba bajando las escaleras cuando de repente el dolor volvió a él pero esta vez duró un poco más, con algo de mareo que lo hizo perder el balance. Intentó hacer tierra sosteniéndose de la pared y del barandal de madera que hacía flanco a las escaleras, pero eso lo confundió más. La sensación de haberse intentado detener en la pared fue totalmente nueva y alarmante. Fue como sentir que podía percibir cada molécula y cada átomo de esa pared donde se recargó. Como si su cuerpo pudiera penetrar esa pared traspasándola, sintiendo de manera perfecta cómo su cuerpo, sus células, se combinaban con los átomos de la pared. Al mismo tiempo, existía un espacio enorme entre la pared y Roberto. No podía explicarse de momento lo que sucedía. Sabía que la mitad de su cuerpo no respondía a sus órdenes mentales y fue cuando se dio cuenta de lo que estaba sucediendo. Estaba teniendo un infarto cerebral, en el hemisferio izquierdo.

Roberto trabajaba en un hospital psiquiátrico, donde era uno de los médicos encargados de diagnosticar a los enfermos que ingresaban al hospital, así como de dar seguimiento a los tratamientos, realizando nuevamente diagnósticos y revisiones a los internos. Después de tantos años en el hospital, sabía diferenciar entre muchos trastornos mentales de inmediato, y podía darse cuenta de cuándo los pacientes mejoraban, de cuándo pretendían y actuaban como si estuvieran mejorando, así como cuándo realmente había una mejoría. Podía darse cuenta si los pacientes tendrían una recaída, en cuánto tiempo y si volverían al hospital por un nuevo tratamiento.

Con esta experiencia y con los síntomas que sabía que había estado teniendo desde unos minutos antes, Roberto supo que tenía que pedir ayuda antes de que hubiera un daño permanente en su cerebro. Los síntomas ya eran transparentes y su hemiplejia no lo dejaba avanzar de manera ágil hacia donde se encontraba su portafolio. Necesitaba llamar de inmediato al hospital para que fueran por él. Esta sensación de que todo era uno, de que no existía una distancia lógica entre él mismo y los objetos que lo rodeaban, era un síntoma claro de su infarto al hemisferio izquierdo.

El hemisferio izquierdo es esa mitad del cerebro que se encarga de lo lógico, racional, matemático, numérico, temporal, consciente. Es esa mitad que tiene como trabajo **entender** las cosas, darles una explicación a las situaciones, hacer conjeturas, captar lo que la otra persona está diciendo, la que se encarga de entender una letra y que al juntarla con otras formen una palabra, la que sabe que hay un presente, un pasado y un

futuro, la que es lineal y temporal, la que puede calcular distancias, la que puede hablar de manera congruente, la que sabe lo que significan las cosas. El consciente está alojado en esta parte izquierda, una persona que entiende y razona está consciente de eso que entiende y a conciencia acepta su aprendizaje. En el izquierdo, está todo lo que sabemos a **nivel consciente.**

El infarto de hemisferio izquierdo que Roberto estaba experimentando, lo llevaba a que una parte de su masa encefálica no funcionara correctamente. Por ello se sentía en una dimensión mágica y flotante. Por ello su cuerpo y los objetos flotaban y se combinaban y tenía la capacidad de sentir más allá de sus sentidos. De percibir más allá de sus percepciones. De escuchar más allá de sus oídos. El hemisferio derecho, que era el que funcionaba en su totalidad, es aquel que sabe de olores, colores, sensaciones, emociones, sabores. Es atemporal, no existe ni presente ni pasado ni futuro. No existen distancias ni límites. Los sonidos son una combinación de lo interno con lo externo, porque todo es uno. No es posible explicar algo, porque eso le pertenece al otro hemisferio. En el derecho, está todo lo que sentimos a **nivel inconsciente**.

Por fin, llegó hasta donde se encontraba su portafolio y antes de tomar su celular, supo que no recordaba dónde trabajaba específicamente y mucho menos el teléfono del hospital. Comenzó a sentir desesperación. Sabía que podía tener consecuencias más graves, daños neurológicos fuertes o incluso morir si no se atendía pronto. Tomó su celular y se le quedó viendo asustado. Lo que antes era un teclado en su teléfono, ahora eran un montón de garabatos sin sentido. Su hemisferio izquierdo no detectaba los números, por lo que su hemisferio derecho sólo veía formas. No sabía que un “2” era un dos, ni qué representaba. Sólo veía formas sin significado. Se le ocurrió que en su portafolio tenía papeles y hojas membretadas del hospital y que en la parte inferior de cada hoja podía ver el número telefónico. Abrió su portafolio, sacó un montón de papeles y se dio cuenta que tampoco podía leer los papeles ni distinguir lo que decían. Dentro de todas las hojas que comenzó a esparcir por la mesa, buscó hasta encontrar una con el logotipo del hospital. No sabía el nombre del lugar donde trabajaba, pero podía reconocer el logotipo, por sus formas y colores, aunque no pudiera leer. Entonces se dirigió a la parte inferior de la hoja membretada y vio garabatos donde debía estar el número telefónico. Colocó la hoja de papel junto a su celular y comparó las formas que veía en el papel, con respecto a las que veía en su teléfono. Se dio cuenta del primer garabato en la hoja y con mucho trabajo debido a que la mitad de su cuerpo ya no funcionaba del todo y a su extraña sensación de estar en un mundo flotante, buscó y tecleó el “5” en su celular. Cuando su mirada regresó a la hoja de papel, se dio cuenta de que había olvidado dónde iba en la marcación, así que tomó su brazo funcional y con él agarró su brazo inmóvil y lo colocó sobre el primer garabato mientras tecleaba de nueva cuenta el “5”. Así, uno a uno fue tecleando todos los números de manera correcta mientras iba tapando los números que marcaba para no confundirse de nuevo. Cuando terminó, le contestaron en el hospital, sin embargo ya para ese momento Roberto era casi

incapaz de exclamar ni una palabra de manera coherente. Unos minutos antes podía aún decir sonidos sin sentido, podía pensar las palabras pero no podía expresarlas, ni juntarlas en una oración. Había llegado al límite de su capacidad verbal reduciéndose a una disartria que le impedía expresar palabras.

En el hospital sabían que ese número era del doctor Roberto Hernández y la enfermera que atendió la llamada atinó en pensar que algo estaba ocurriendo con el doctor. De inmediato pidió ayuda que envió a su domicilio y cuando llegaron lo encontraron recostado en su comedor, aún despierto, pero ya con una dismetría avanzada que le provocaba no poder coordinar sus extremidades.

Roberto, hoy, al platicar esta historia, sabe por teoría y ya también por experiencia vivencial cómo funcionan los dos hemisferios y qué funciones tiene cada uno. Sabe también que un hemisferio encendido con el otro apagado, pareciera que se agrandan las funciones del que sí está prendido, se enfoca. Sabe que funciona como si fueran dos focos que, al apagar uno, existe la sensación de que el otro enciende más fuerte o alumbra más de lo que ya estaba alumbrando antes. Tuvo la mágica experiencia de sentir únicamente con su hemisferio derecho, lo cual lo llevó a saber que en el inconsciente, no hay tiempo ni espacio, no hay lugar ni distancias, ni separaciones, ni explicaciones.

El hemisferio derecho, el inconsciente, sabe, pero no sabe que sabe. No le interesa, no es de su incumbencia. El inconsciente, sólo sabe y lo demás lo respeta. No es posible mezclar las tareas del consciente con el inconsciente. Nosotros podemos saber a qué sabe un chocolate, pero no podemos explicar a qué sabe un chocolate. Puedo incluso invitarte a explicarlo. Nosotros podemos saber a qué huele el caldo de pollo, pero no podemos explicar a qué huele el caldo de pollo. No es posible decir "huele a pollito, con verduritas y salecita y especias", no se puede, sencillamente porque el pollo huele a pollo, las verduras huelen cada una a su respectiva verdura (en caso de que tengan olor) y la sal huele a sal. Pero un caldo de pollo no es posible explicar a qué huele, simplemente cuando lo olemos, sabemos que eso que huele, es caldo de pollo, sin explicaciones. No podemos explicarlo porque el olor es terreno del hemisferio derecho, inconsciente. No podemos explicar a qué sabe el chocolate, porque el sabor es pertenencia del hemisferio derecho. Puedes probar el chocolate y saber si es dulce o amargo o semiamargo. Puedes saber si es envinado o tiene azúcar añadida o es sólo cocoa, pero no puedes explicar su sabor. No puedes explicar el color verde tampoco, ni decir que es una combinación de colores o que se parece a otro color. A una persona invidente, es imposible explicarle el color verde para que sepa lo que el "color" significa y lo que verde significa.

De esta misma forma del otro lado del cerebro, en el hemisferio izquierdo, puedes explicar un problema matemático con toda tranquilidad, iniciando la explicación, dando los argumentos necesarios y finalizando con una conclusión lógica. Todo eso, lineal y temporal, ordenado y obvio, le pertenece al hemisferio izquierdo. Lo que aquí lees, entiendes y estás consciente de entender, es eso, el consciente. Estamos conscientes de lo

que leemos, entendemos, calculamos, explicamos, revisamos en pasado, planeamos a futuro. Conscientes. Hemisferio izquierdo en acción.

Tomé la historia de Roberto para ejemplificar de una manera sencilla las funciones de los hemisferios y dónde están alojados el consciente y el inconsciente en nosotros.

Roberto tomó terapias de lenguaje y rehabilitación física. Le tomó 3 años volver por completo a su trabajo en el hospital donde hoy sigue atendiendo a sus pacientes, pero ahora con una sensibilidad y puntos de vista diferentes al resto de los médicos con los que trabaja.

Neuroplasticidad

La neuroplasticidad es un término al parecer rimbombante que significa sencillamente la plasticidad o facilidad que tenemos los seres humanos para moldear nuestros pensamientos. Mucha gente me pregunta si la neuroplasticidad es la famosa Ley de la Atracción. Esas mismas personas me comentan "eso no funciona, yo lo intenté y no sirve". Ytienen toda la razón.

Las películas, los documentales, los libros de física cuántica –la física de las posibilidades– los científicos e investigadores dedicados al estudio de las ciencias neurobiológicas, puede ser que le llamen a ciertos elementos de la neuroplasticidad, Ley de Atracción, o puede ser que no le den un nombre particular. Pero quien piensa que "no sirve" tiene toda la razón. Incluso, así como muchos científicos explican detalladamente a niveles químicofísico-eléctrico-biológico-neuronales de qué manera la neuroplasticidad forma parte de nuestro diario acontecer, haciendo, creando y moldeando nuestros pensamientos y volverlos realidad. Así, del mismo modo, la gente que me comenta que no sirve, tiene toda la razón. Es exactamente de eso de lo que trata la neuroplasticidad, de que lo que pensamos, sucede. En positivo o negativo. Si se cree que no funciona y no sirve, están en lo correcto. De la misma forma que las personas que piensan que sí funciona, también están en lo correcto.

"Dos grandes médicos de la antigua Grecia, Hipócrates y Galeno, creían que los pensamientos y las emociones movían a los distintos sistemas del cuerpo y les afectaban directamente mediante interacción de contacto."

-Amit Goswami (2008, 227)

La neuroplasticidad es un fenómeno cerebral tan hermoso, que para comprenderlo de manera más sencilla, ilustraré el tema con varios ejemplos y metáforas.

Vamos a dividir imaginariamente a nuestro cuerpo en dos. Del cuello hacia arriba supongamos que sólo hay neuronas y del cuello hacia abajo supongamos que sólo están las células. Ciertamente las neuronas son las células nerviosas ubicadas en nuestro cerebro, pero por ahora lo dividiremos así para no confundirnos con los nombres.

Algo que me maravilla haber conocido y comprendido, es la sinapsis. Adentro de nuestro cerebro, existen millones de neuronas que trabajan todo el tiempo con la información que nosotros trabajamos. Imagina un árbol sin hojas, y cada una de esas ramas es una extremidad neuronal. Donde se juntan todas las ramas está ubicado el núcleo y si imaginas también las raíces, pues también son extremidades neuronales. Si ponemos un árbol junto a otro árbol, llegará un momento en que una rama, pueda tocar a otra rama del árbol vecino. Justo en ese momento, imagina que en vez de ser dos árboles tocándose, se convierten en uno solo y que todo lo que uno sabe, lo sabe el otro y todo lo que le pasa a uno, le pasa al otro, porque ya se conectaron, y unieron sus ramas de manera que ahora son una sola rama. Imagina ahora que ponen a otro árbol junto a ellos formando un triángulo y al crecer, sus ramas se tocan entre sí. Los tres árboles cada que se tocan, se convierten en una sola rama justo donde coincidieron. Imagina que lo mismo pasa con las raíces. Esa conexión, se llama sinapsis.

Imagina una lagartija en una de esas ramas. Si esta lagartija avanza de la rama que se conectó a la otra, entonces puede sin problemas avanzar de un árbol a otro sin darse cuenta ni siquiera que está en árboles diferentes. Si pusieran más árboles y todos ellos pudieran conectarse entre sí con sus ramas fusionándose en una sola, habría decenas, o cientos, o miles, o millones de conexiones entre los árboles. Si ponemos otra lagartija, y otra, y otra más, y después diez más, y cien, y mil y un millón entre las ramas, podrían caminar o correr entre las ramas sin percatarse de que están cambiando de árbol, porque en realidad, ya no son árboles separados, ya es una gran carretera para las lagartijas, donde pueden libremente correr por doquier.

"Nuestros pensamientos y experiencias continuamente remodelan y reorganizan las células cerebrales. Desde el punto de vista neurológico, somos transformados de manera permanente por los interminables estímulos del mundo."

-Joe Dispenza (2007, 4)

En nuestro cerebro, las sinapsis son como esas ramas que se tocan y se fusionan en ese momento. Ya no existe entonces principio de la rama o fin, se convierte en una carretera de información. Las lagartijas son esos impulsos eléctricos que viajan con información de un lado a otro, a una velocidad increíble. Los impulsos son minúsculos chispazos de luz que viajan en nuestras carreteras. Alguien me preguntó algún día si entonces había lucecitas en nuestro cerebro y la respuesta es sí. Y no son pocas las lucecitas, existen millones de impulsos eléctricos en todo momento llevando y trayendo información y existen también millones de neuronas trabajando cada segundo y una gran cantidad de sinapsis sucediendo al mismo tiempo.

Las sinapsis suceden cuando hay algo nuevo en nuestro cerebro. Una frase nueva, un libro, una persona, un conocimiento, un paisaje, un día, una información. Cuando entendemos algo, cuando comprendemos, entonces hay una sinapsis. Cuando estamos escuchando al profesor de matemáticas explicando un problema en la clase, ponemos

atención y esa atención son esas ramas del árbol creciendo y acercándose la una a la otra. Incluso dejamos de parpadear y nuestros ojos se van semicerrando un poco y giramos nuestra cabeza unos cuantos grados, en señal de que estamos poniendo atención y a punto de captar algo. Cuando finalmente comprendemos cómo lo hizo, esa milésima de segundo en que nuestro cerebro dice "¡ah, ya entendí!", es cuando nuestra cabeza se inclina hacia atrás y destensamos los músculos que utilizamos para poner toda nuestra atención. Es ahí cuando las ramas por fin se tocan, fusionándose. Esa conexión es una sinapsis. Ese "¡ah, ya entendí!" es una sinapsis. Es entonces cuando ya podemos transmitir información, sobre esa nueva sinapsis. Cuando escuchas que alguien le dice a otro "hoy no estás haciendo nada de sinapsis", fíjate en esa persona, seguramente está distraído o lento, no está haciendo las conexiones necesarias para funcionar correctamente en ese momento.

Ahora, una sinapsis ya realizada, puede desconectarse o puede permanecer unida. Las sinapsis son como vagones de tren. Dado que un extremo en movimiento de una neurona, se conecta con otra al momento de tener información nueva, es como la conexión que se hace de un vagón a otro. Una vez conectados, el flujo de información comienza para que pueda pasar por esa nueva carretera, justo del mismo modo como la gente puede caminar de un vagón a otro cuando ya están conectados, aún con el tren en movimiento. Puede haber un flujo normal de información, o puede haber muy poca transmisión o un exceso. Si la conexión es débil, no hay tantas personas pasando por ahí probablemente porque sepan que está dañado o en reparación, como sucede por ejemplo con drogas como la marihuana. Existe una leve desconexión o aletargamiento de la información y es por ello que la gente se siente más relajada y lenta. En una conexión con muchísimo flujo de información, o bien, unos vagones con muchísima gente queriendo pasar de un vagón a otro en todas direcciones, lo más probable es que algunas no vayan a donde quieren o se estresen o terminen más aceleradas de lo normal, como sucede por ejemplo con la cocaína, terminando después de tanto excesivo ajetreo con un cansancio agotador.

Esta información que pasa por las carreteras o por los vagones, necesita un vehículo. Esos vehículos son los neurotransmisores. Ellos transmiten la información que estamos pensando y creando. Una vez que se hizo la sinapsis, entonces los neurotransmisores pueden usar esa carretera libremente. Si alteramos esa carretera, de igual forma deja de funcionar temporal o permanentemente.

Un bebé cuando está a punto de aprender a caminar, tiene esas ramas de los árboles moviéndose y creciendo mucho y de manera constante. Si ustedes se fijan en un bebé cuando está en la etapa previa a caminar, aunque no dé ningún paso, levanta el pie y lo vuelve a bajar, como si diera patadas. Sus piernas comienzan un movimiento que utilizará más adelante en el caminado, pero mientras, su cerebro comienza a realizar las sinapsis necesarias para ello. Realiza sinapsis que indican "yo puedo mover mis pies y mis piernas de arriba para abajo", "yo puedo usar mis dos piernas como resortes para

pretender que brinco", "yo puedo levantar un pie con todo y pierna como si fuera a caminar y volverlo a bajar sin moverme de lugar", "yo puedo mover mi cuerpo de un lado a otro sistemáticamente y sin levantar aún las piernas". En realidad esos son los preparativos para que un bebé comience a caminar. Su cerebro está trabajando todo el tiempo creando más y más carreteras útiles. Llega un momento en que el bebé revisa el terreno, se sostiene de una o dos manos de una mesa (o similar) y levanta una pierna mientras la otra tiembla, empuja su cuerpo unos centímetros para adelante y baja la pierna que levantó. En ese momento si sus papás lo están viendo, le festejan que dio su primer paso y lo invitan a que dé el segundo. Las sinapsis del bebé están a todo vapor. Hizo sinapsis que indican cómo dar un paso e hizo sinapsis que indican que, según la reacción de los papás, dar un paso es algo bueno. De esa manera el bebé, con el conocimiento que ya tiene, dará otro paso tal vez con el mismo temblor y lentitud que el primero. Sin embargo, esa carretera nueva con el tiempo se verá tan fortalecida que más adelante e incluso con los años, ni siquiera tendrá que pensar si sabe o no caminar porque lo hará en automático. Nadie piensa "¿cuándo me ponga de pie, podré caminar? ¿Lo recordaré?". Simplemente es una sinapsis fuertemente hecha, de manera que no es necesario intentar recordar ese conocimiento. Ya está ahí.

Cuando una persona se emborracha, hay momentos en que es tan elevado el nivel de alcohol, que se emborrachan los vehículos de información o neurotransmisores, o se emborrachan las sinapsis. Esto quiere decir que el efecto que tiene el alcohol en nuestras carreteras es de un evidente daño a quien está tomando. ¿Qué puede provocar? Muchas cosas, puede pensar la persona que es más simpática de lo común, creando sinapsis momentáneas donde tiene la certeza de esa simpatía extra. Puede creerse valiente y tener reacciones o actos de valentía. Puede sentir que quiere mucho a todos sus amigos y abrazarlos y decirles el amor que les tiene. Es muy probable también que tenga problemas para caminar correctamente. Tiene toda una vida de experiencia en caminar, pero justo ahí, en el exceso de alcohol, la sinapsis puede desconectarse un poco, no del todo, indicando al cuerpo que no sabe bien si puede caminar correctamente o no. Entonces, "llega un momento en que revisa el terreno, se sostiene de una o dos manos de una mesa (o similar) y levanta una pierna mientras la otra tiembla, empuja su cuerpo unos centímetros para adelante y baja la pierna que levantó. En ese momento si sus amigos lo están viendo, le festejan que puede caminar y lo invitan a que dé el segundo paso". Justo como el bebé. Sencillamente porque ese aprendizaje de tantos años, se vio afectado por esa sustancia ajena.

Regresamos entonces a la neuroplasticidad. Recuerda algo que te sucede de manera frecuente. A todos nos pasa, es ese algo que siempre te sucede, para bien o para mal. Por ejemplo, Cristina es la suertuda que siempre encuentra un cabello en la comida. Si somos diez personas en la mesa, ella será siempre la única que corra con esa suerte. María es la que siempre choca, invariablemente, sale a la calle y aunque sea la tienda de la esquina y manejando a 10 kilómetros por hora, le pegan en la defensa del auto o escucha un carro

frenando rechinando llanta a punto de chocarla. No falla. Fabiola por ejemplo, siempre encuentra un excelente lugar en el estacionamiento. No importa cuál sea, no importa si es navidad y todos los centros comerciales están con los autos estacionados en doble fila, autos cada 10 metros con las intermitentes puestas esperando lugar, todos los conductores con cara amenazante antinavideña, no importa nada de eso, siempre encuentra lugar casi junto a la puerta de entrada. Carmen por ejemplo, siempre le pican mosquitos, no importa si es de día o de noche, si es temporada de lluvia o seca, no importa si hay mosquiteros en casa o si tiene repelente puesto, invariablemente le pican los mosquitos.

"La imaginación, la visualización y el ensayo mental han sido siempre elementos vitales del repertorio de un deportista exitoso. En realidad, estos programas que emplean los deportistas, llamados 'concentración intensa' o 'juego mental', son variaciones de la autohipnosis."

-Daniel Aráoz (1987, 209)

Esto que siempre nos pasa, en realidad lo estamos atrayendo. Ya sé que es muy sencillo decir que no es cierto o más sencillo aún decir "yo no quiero atraer el cabello en la comida". Sin embargo, basta un solo pensamiento para desatar toda una revolución electroquímica en nuestro interior. No importa lo que pensemos, sea positivo o negativo, nos sucede.

Seguramente algún día has ido a una fiesta infantil, donde hay un grupo de señoras de la misma edad, todas encantadas con la plática y muy atentas a los temas que están tocando. Mientras tanto en ese mismo salón de fiestas, los niños de 4 ó 5 años están corriendo, gritando, brincando por todos los rincones. Las mamás de estos niños, seguramente ya son inmunes a los gritos de sus hijos, ya que los niños normalmente dentro de su diversión gritan de manera constante. Sin embargo, las mamás saben distinguir perfectamente el grito de un niño que se está divirtiendo y jugando, a un niño que de verdad se lastimó en el juego o le pegaron. Imagina que mientras estas señoras platican y sus niños corren por ahí, una de ellas voltea con toda tranquilidad a ver a sus niños y se da cuenta que están todos brincando unas líneas dibujadas en el piso. Únicamente por ocurrencia, así sin motivo real, la mamá le grita a su hijo que brinca y corre a toda velocidad "con cuidado hijo, no te vayas a caer" y en ese mismo momento el niño se tropieza y cae. Puede ser que se haya caído muy fuerte y es necesario que la mamá lo ayude, o bien, puede ser que sea sólo la caída leve y el mismo niño se levante y siga corriendo, pero en cualquiera de los casos, la mamá invariablemente le dice "¡te lo dije!". Encima que la mamá tiró al niño al piso hablando en términos energéticos-, todavía lo regaña por haberse caído. Me parece una situación graciosa, pero cierta. Eso que pensamos lo estamos creando desde el segundo en que el pensamiento comenzó.

" *Desde que aprendí que imaginación y fisiología se dan la mano, cobró sentido la idea de activar el sistema inmunitario a través de la visualización.*"

-Jean Shinoda Bolen (2006, 179)

A veces no nos damos cuenta de la cantidad de veces que reforzamos esos pensamientos. "Yo soy muy malo para la lotería, puras pérdidas". "Yo no sé bailar, parezco mojiganga veracruzana". "Yo no sé hablar inglés, no me entra por nada". "Yo me enfermo cada que entra el invierno". "Yo no tolero la lactosa, me cae muy mal". "Cada que entro a un trabajo, me doy cuenta que no voy a durar". "Siempre me regaña mi mamá, no importa lo que haga". "Mi novia hace drama de todo, ya lo veo venir". "Si voy al estadio, siempre me tiran cerveza encima". "Cada que pasa el que me gusta, me distraigo y me caigo". "Soy muy mala para hablar con la gente, no me atrevo". "Mi hijo es muy llorón, de todo chilla". Y un larguísimo etcétera.

Eso que decimos, lo decimos con una convicción tan fuerte que no hay otra salida: se vuelve realidad. Ni siquiera damos oportunidad de creer otra cosa. "No, es que en serio, en serio, de verdad, créeme, no miento, el inglés a mí no me entra por nada". No se trata de convencer en lo negativo, sino de que si hubiera una oportunidad -o muchas- de ese nuevo aprendizaje, ya se cerraron todos los caminos, simplemente por ese pensamiento. Es decir, lo más probable es que esa persona sí pueda aprender el inglés, incluso de manera fácil, sólo que no quiere darle ni la más mínima oportunidad en su presente y futuro, porque en su pasado no se pudo. Ylo peor es que **de verdad lo creemos**.

Hay ocasiones que creemos las cosas incluso antes de que lo hayamos comprobado. Una paciente me comentó que su mamá le dijo que no puede bañarse mientras llueve porque le cae un rayo y se muere. Yni siquiera se da a la tarea de quitarse esa creencia limitante de la cabeza porque "qué tal si sí se muere".

No le damos oportunidad a la vida de quitarnos la cantidad de creencias limitantes que tenemos y que sólo nos atan y detienen, y lo más grave, es que sucede sin que nos demos cuenta. Esas creencias las defendemos. Esos pensamientos negativos los defendemos ante todo y contra todos.

Adrián suele llegar a mi consultorio y decirme "es que no encuentro trabajo, soy malísimo para encontrar trabajo". Si le digo "¿y qué tal el negocio que querías poner?", lo más seguro es que me conteste "no, pues para qué, si me va a ir mal seguramente". Yo puedo asegurar junto con él que tiene razón, le va a ir mal. No puede ser de otra manera, si él cree fielmente que le va a ir mal. Nuestros pensamientos se vuelven situaciones, se vuelven realidad tangible. Simplemente revisa lo que tú creías de ti hace años y lo que eres y has logrado hoy, tanto en positivo como en negativo.

"Nuestro pensamiento produce una reacción bioquímica en el cerebro. Entonces el cerebro libera señales químicas que se transmiten al cuerpo, donde actúan como los mensajeros del pensamiento. Los pensamientos que producen los químicos en el cerebro permiten que el cuerpo se sienta exactamente del modo en que estamos pensando. Así, cada pensamiento produce un químico correspondiente a un sentimiento o sensación en nuestro cuerpo."

-Joe Dispenza (2007, 43)

Un pensamiento se origina en el cerebro. Recuerda que del cuello hacia arriba, las llamaremos neuronas y del cuello hacia abajo las llamaremos células. El pensamiento que se crea en el cerebro provoca una sinapsis. Esa sinapsis provoca un movimiento de los neurotransmisores, cargados de información que van hacia la glándula encargada de crear y enviar los neuropéptidos a las células. Es decir, en cuanto esos vagones de tren se conectan (sinapsis) entonces la gente puede viajar libremente por los vagones (información en neurotransmisores) para llegar hasta el destino final de los viajeros (glándula), que toman las maletas de los viajeros y los mandan por paquetería al sur (de los neuropéptidos a las células).

"La mente afecta al cerebro, con el cual está vinculada a través de la consciencia. El cerebro está conectado con el sistema inmunológico a través del movimiento de los neuropéptidos. De este modo, la mente, a través del cerebro, puede afectar al sistema inmunológico."

-Amit Goswami (2008, 251)

Para el cerebro no existe diferencia entre lo que es real y lo que es imaginario. Si tienes mucha hambre y tienes frente a ti una hamburguesa al carbón, recién hecha, con el queso derritiéndose, con la carne jugosa aún goteando, con vapor que se desprende del pan, lo más probable es que tu cuerpo reaccione y tu boca comience a salivar o tu estómago a crujir. Esa es la reacción de tu cuerpo con una hamburguesa frente a ti. Ahora, si tienes mucha hambre y tienes frente a ti simplemente una foto de una hamburguesa al carbón, recién hecha, con el queso derritiéndose, con la carne jugosa aún goteando, con vapor que se desprende del pan, lo más probable es que tu cuerpo reaccione y tu boca comience a salivar o tu estómago a crujir. Esa es la reacción de tu cuerpo con una foto de una hamburguesa frente a ti. ¿Qué significa esto? Que tu cerebro no identifica lo que es real de lo que no lo es. En el primer ejemplo la hamburguesa es real, en el segundo ejemplo, la hamburguesa no está, no es real, pero el cerebro recibe la misma señal y el cuerpo reacciona de la misma manera.

"Patanjali decía que todo nuestro sufrimiento proviene en última instancia de nuestra ignorancia. Así, la enfermedad, la raíz de la enfermedad, es el pensamiento ilusorio de que estamos separados del todo, que es lo que Patanjali denomina ignorancia. Sanar la enfermedad de la separatividad es darse cuenta de que somos el todo, de que nunca hemos estado separados, de que la separatividad es una ilusión."

-Amit Goswami (2008, 309)

Si tú recuerdas tu primer beso o el mejor, en ese momento probablemente tuviste una excitación corporal completa, desde palpitaciones aceleradas, mariposas en el estómago, respiración agitada, hasta elevación de la temperatura y reacción genital. Esa fue la reacción de tu cuerpo ante el beso. Sin embargo, lo más probable es que en ese recuerdo, si el pensamiento es lo suficientemente poderoso como para recordarlo bien, tendrás los mismos síntomas en tu cuerpo que el día del beso. Ese beso puede ser real o imaginario, pero para el cerebro es lo mismo, los neurotransmisores que manda a la glándula son los mismos, la información que pasa por las carreteras es la misma.

Cuando la glándula recibe la información crea los neuropéptidos que indican que ese beso está sucediendo y que está provocando algo. Los neuropéptidos son moléculas diminutas en forma de arroz que viajan desde la glándula que los fabrica hasta nuestras células. Cuando llegan a nuestras células, se inserta uno o varios arrocitos en las células con la información del beso. Este viaje que hicieron los neuropéptidos (los arrocitos) a nuestras células lo hicieron para dar aviso a nuestro cuerpo que algo está sucediendo y que debe reaccionar. Es hasta este momento en que nuestro cuerpo recibe la información de los neuropéptidos que hay un beso, real o imaginario, y los arrocitos corren a dar aviso a las células para que el cuerpo reaccione.

Es realmente así de sencillo. Existe un pensamiento, hacemos una sinapsis de ello, hay información a raíz de esa sinapsis que llega a la glándula indicada que manda neuropéptidos con la información de ese pensamiento a nuestras células y de inmediato existe una reacción corporal. Es decir, hubo un evento neuronal y eléctrico que desencadena la química necesaria para que físicamente tengamos una reacción. Fácil.

Una vez que nuestro cuerpo cambió completito, es decir, que ya tuvimos una reacción corporal como salivar con la hamburguesa, como la excitación con el beso, como el enojo (y revoltura de estómago) al acordarnos de cuando nos chocaron, como la carcajada del chiste de ayer, entre miles de ejemplos, al tener ya la reacción corporal y el cambio químico y físico, cambia entonces también a nivel físico el campo electromagnético que tenemos alrededor de nosotros. Cada ser humano tiene un campo electromagnético que nos circunda y es la energía que me rodea y que hace posible que las cosas sucedan o no sucedan.

Esa energía que a las personas más sensibles les parece fácil detectar es un evento físico que le sucede a todos los seres vivos. Ya sería una controversia aparte discutir si los objetos también son seres vivos ya que existe movimiento molecular en ellos. Esta energía funciona como imán con sus respectivos polos positivos y negativos. La energía que nos circunda, si es positiva, atraemos eventos positivos como imanes, haciendo lo mismo con la energía negativa. Es decir, si una pareja va al banco y uno de ellos tiene una circunspección de energía negativa, lo más probable es que le cierren la cuenta de manera inesperada, o tenga errores en su saldo, o le hayan clonado la tarjeta y su pareja que llegó con una energía circundante positiva, probablemente sea quien se ganó el auto del sorteo, o le eleven su límite de crédito, o le abonen un cargo, o se encuentre a algún amigo que a futuro le traerá un buen negocio. Y todo se desarrolla dentro del mismo lugar. El banco en sí, no es un lugar ni positivo ni negativo, no tiene energía. Nosotros se lo damos y después afirmamos, “odio ir al banco”. En realidad, lo odiamos porque hemos realizado un torbellino energético basado en hechos o en historias creadas en nuestra mente. Si siempre te va mal en el banco, es porque tienes una creencia limitante acerca del banco. “Siempre me tardan años para atenderme”, “siempre huele mal el señor de enfrente”, “siempre son muy groseros los ejecutivos del banco”. Esa es tu experiencia y tu creencia. Entonces, antes de entrar al banco, tu cerebro ya creó esa experiencia y ya

sabe que los pensamientos que va a crear o recrear, son negativos. Las sinapsis que se desarrollan en ese momento, mandan la información de mal humor y desagrado por ir al banco, imaginando incluso lo que le van a decir los ejecutivos de cuenta y de qué manera le van a negar lo que solicita. Esas sinapsis con esa información hacen su recorrido, se convierten en neuropéptidos, llegan a las células que unos minutos antes estaban muy tranquilas y ¡zaz! las cargan de información negativa justo antes de entrar al banco. Esto provoca una reacción corporal de enojo, aceleración, mal humor, falta de paciencia y ni siquiera ha cruzado la puerta del lugar. Resultado, su campo electromagnético cambia y se prepara para recibir lo que él ya sabe que va a recibir. Sucede lo que él ya sabía que iba a suceder y encima de ello le dice a su pareja al salir "¡te lo dije, son unos ineptos!".

Así vamos por la vida abriendo, cerrando, modificando, creando y jugando con este campo electromagnético que es la cinta que atrae lo que nosotros creamos (de creer y de crear).

Mientras Cristina siga pensando que a donde quiera que va se encontrará un cabello en la comida, lo más probable es que lo siga obteniendo. Mientras María siga creyendo que si toma un auto le van a chocar, le seguirá ocurriendo. La respuesta más socorrida para esto es "pero yo no quiero que me pasen estas cosas, yo no soy, así pasa solito". Sí, y seguirá ocurriendo, mientras sigan reafirmando en su mente que así pasa, solito.

Ahora bien, hay ocasiones en que sucede al momento, como la mamá que le dijo a su hijo "te vas a caer" y tatán, se cayó. Hay ocasiones en que tarda más tiempo. Ocurre lo siguiente.

Martha es una persona sumamente tímida. Pueden existir muchos factores, pero en este caso la timidez de Martha se debe a que en su familia siempre le dijeron que ella era muy callada, desde niña. Sus papás lo decían cuando la presentaban a alguien y ella, haciendo caso de que era muy callada, no respondía y se escondía detrás de las piernas de su mamá.

Martha lee un poco acerca de neuroplasticidad y se da cuenta que sus pensamientos se convierten en hechos, así que de manera consciente, decide dejar su pensamiento de que es tímida y hace un ejercicio en su recámara, donde se imagina en una reunión con muchos amigos, gente importante, ella caminando derecha, con porte, con seguridad, con una sonrisa que atrae a quien la ve, platicando de cuando en cuando con gente que acaba de conocer y con uno que otro viejo amigo. Se siente fuerte, confiada, segura, feliz. Como para su cerebro, lo real y lo imaginario es lo mismo y funciona igual, entonces sus sinapsis conectan esta nueva información en ella, y se realiza el proceso completo hasta que los neuropéptidos viajan en un segundo a las células diciéndoles que son fuertes y confiadas y seguras. En ese momento Martha se siente tal cual su imaginación y sus neuropéptidos lo indican. Ella de verdad tiene esta confianza en su cuerpo y puede, sin ningún problema, abrir los ojos dejando atrás el ejercicio de imaginación y sentirse

diferente, bien, contenta porque su reacción corporal en verdad así lo siente. Sin embargo, las células de nuestro cuerpo nacen de su célula mamá, y esa célula mamá nació de su respectiva mamá… y así, por generaciones y generaciones. Las células tienen información histórica, genética, hereditaria y memoria que les indica de dónde vienen y quiénes son. Cuando a una célula que tiene toda su vida celular siendo tímida, le dices que ya no es tímida y que ahora es segura y confiada, lo cree por segundos, por momentos, porque el neuropéptido se lo acaban de colocar, sin embargo, esta memoria, genética y herencia, hará que la célula diga "no, no, no, no… a ver… esto, ni es mío, ni lo reconozco, ni me suena conocido…" y se saque el neuropéptido y lo arroje al drenaje. De esta manera, Martha al cabo de unos minutos o segundos después de haber hecho el ejercicio, es probable que se sienta de nueva cuenta decaída y con su timidez típica en ella.

La mañana siguiente Martha decide realizar de nueva cuenta el ejercicio, en otro escenario, pero con las mismas características. Su pensamiento es el necesario para sentirse de nuevo confiada y segura, tanto en su imaginación como en su reacción corporal. Los neuropéptidos ya entraron a las células provocando esta reacción. Termina su ejercicio y al cabo de unos minutos las células dicen de nuevo "a ver, a ver… esto no es mío, ni lo conozco" y se sacan de nueva cuenta los neuropéptidos de sí. Así sigue haciendo ejercicios Martha, hasta que un día sucede en su interior algo diferente. Al momento en que sus células reciben los neuropéptidos con la información de todos los días, ahora en vez de rechazarla dicen "mmm… eso no es mío, pero me suena, me suena, lo he escuchado antes…". ¿Por qué? Porque tienen memoria y genética y herencia y si les das esa información de manera constante, terminan aceptándola como propia. Es justo en ese momento que el campo electromagnético se abre a esta información y es cuando las cosas suceden. No siempre tarda, a veces, como ya revisamos, sucede de inmediato, todo depende de qué tan fuertes sean nuestras creencias limitantes y qué tan tercos seamos al aceptar nuevas posibilidades en nuestra vida.

"Todos los acontecimientos que has experimentado a lo largo de tu vida hasta este momento han sido creados por tus pensamientos y las creencias que has tenido en el pasado. (…) Sin embargo, ese es tu pasado. Ya pasó. Lo importante en este momento es lo que prefieres pensar y creer y decir ahora mismo, ya que estos pensamientos y estas palabras crearán tu futuro. Tu punto de poder está en este momento preciso y está formando las experiencias de mañana."

-Louise L. Hay (2008, 21)

La neuroplasticidad es una herramienta valiosa de conocer y hermosa de experimentar. Vale la pena que comencemos a trabajar a favor de lo que nosotros queremos. Ya revisamos aquí que las cosas suceden, en positivo o en negativo, sólo es cuestión de darnos cuenta de que están sucediendo, alimentar las que sí queremos y eliminar y dejar de alimentar las que no deseamos en nuestra vida.

"Según la neurociencia, depositar nuestra atención en un dolor del cuerpo hace que el dolor exista, porque los circuitos del cerebro que perciben el dolor se activan eléctricamente. Entonces, si colocamos toda nuestra

atención en otra cosa, no en el dolor, los circuitos del cerebro que procesan el dolor y las sensaciones corporales pueden literalmente desactivarse: de repente, el dolor desaparece. Pero si nos detenemos a ver si el dolor se fue de veras, los circuitos cerebrales correspondientes se activan otra vez, haciéndonos sentir que volvió la molestia."

-Joe Dispenza (2007, 3)

Gandhi decía "lo más atroz de las cosas malas, de la gente mala, es el silencio de la gente buena." Aplica esa misma frase para tus pensamientos y ve si tienes más pensamientos negativos que positivos. A veces nos sorprendemos del resultado de esa observación. Pensar una y otra vez en lo que me hicieron, en lo que me dijo, en lo que me faltó decirle, en lo que le hubiera dicho o gritado, en lo que me lastimaron, en lo que yo hice daño, en la culpa que se siente, en miles de pensamientos negativos por día, provoca el silencio de los pensamientos positivos. Observa y cuando descubras pensamientos negativos en ti, no los ahogues, no los canceles, no los evadas, escúchalo sin alimentarlo más, y déjalo a un lado de ti, dándole las gracias por haberte dicho eso. Agradece al pensamiento negativo lo que está diciendo y déjalo a un lado, no te pelees con él. Después, piensa en algo positivo y quédate con la sensación de lo que ese pensamiento positivo provoca.

Metáfora

Las metáforas son esas herramientas verbales que usamos al hablar y que nos sirven para ejemplificar de una mejor manera lo que queremos explicar. Es muy sencillo, sólo utiliza las palabras "es como…" y termina la frase, no siempre es necesario usar estas palabras, pero en su gran mayoría así es. Recuerdo a Alejandro, un compañero en la preparatoria que al momento de estudiar las metáforas en clase, el profesor de literatura le pidió un ejemplo y Alejandro dijo "tus ojos **son como** dos charcos de agua puerca". En vez de decir que son de color verde, expresó de una manera divertida para todos los del salón que sus ojos "son como" agua estancada, que sabemos que es normalmente verde.

Normalmente, usamos metáforas al hablar en todo momento, sólo que es muy común que no nos demos cuenta de ello, cuando menos, de la cantidad de veces que las decimos. "Mi suegra es como la bruja del 71 personificada", "la comida fue como un manjar de los dioses", "vengo verde de coraje", "somos como uña y carne", "para lavar los trastes, mis hijos son como el hombre invisible", "vengo molida", "me siento como quinceañero", son algunos ejemplos.

Además de que las podemos utilizar al hablar, las podemos utilizar corporalmente mediante nuestra comunicación no verbal. En ciertas posturas o gestos estamos dando a entender lo que queremos decir, ejemplificado de una manera diferente.

Nuestro cuerpo, además, tiene un lenguaje propio sumamente claro y transparente. El cuerpo pide las cosas cuando las necesita y cada quien sabe si le hace caso a lo que el cuerpo dijo o no. Si nuestro cuerpo sabe que necesita dormir, comenzará a dar señales de

ello. Si nuestro cuerpo sabe que necesita ir al baño, también da señales de esa necesidad. Si tenemos hambre, también sabemos que estamos sintiendo eso y, además, de todo lo que el cuerpo nos dice, lo sabemos reconocer por niveles, si el hambre es poquita, mediana, mucha, exagerada, inaguantable, y funciona igual para todas las señales que el cuerpo manda.

Es una verdadera fortuna que el cuerpo dé señales, nuestro sistema nervioso está preparado para ello y es nuestra sobrevivencia la que está de por medio.

Comienza a revisar las metáforas de tu día a día. Analiza las cosas que dices a diario y que sí te interesa seguirlas conservando ("mi trabajo está siempre viento en popa") y revisa las que puede ser que también repitas a diario pero que ahora ya sabes que no te interesa conservar ("ay no, qué pena, me quiero como morir"). Es sumamente necesario hacer esta revisión, ya que tú creas tu día. Si en tu día tus pensamientos, con metáfora o sin ella, están encaminados hacia la negatividad, así será tu día que estás fabricando en cada pensamiento.

Jaime llega a mi consultorio a decirme "todo me salió mal, maldita sea, no puede ser que no pueda vender ni un solo paquete, si el producto se supone que es bueno, ¿por qué no me lo quieren comprar? Es mi maldita mala suerte. Y siempre es igual, trabajo a donde llego, trabajo donde luego luego tengo problemas. ¿Por qué no puedo encontrar un lugar donde me sienta como pez en el agua? ¿Por qué todo siempre es igual? ¿Por qué a mí me va mal si trabajo todo el santo día? Yencima la dueña de mis quincenas me amenaza con irse de la casa, la verdad ando que no me calienta ni el sol, aunque así estoy desde que me desperté…".

¿Cuántas metáforas encontraste? Hay algunas muy obvias y otras no tan obvias. Pero en esta conversación con mi paciente, incluso el "maldita sea" es una metáfora, sencillamente porque algo maldito, que proviene de "mal decir" o "decir mal", normalmente se toma como un sinónimo de "endemoniado" y, por ende, le damos una connotación negativa y desagradable a esa expresión de dos palabras. Encima de eso, su conversación la refuerza con frases expresadas con fuerza donde con enojo y certeza dice que "no puede" en más de una ocasión. Estoy segura que lo que dice es cierto, no puede. Podría en mi consultorio platicar con él y decirle que sí se puede, que todo es posible, que todo lo que queremos y en lo que creemos, se puede, pero ¿él lo va a escuchar? Si dice "no se puede" entonces para él, ciertamente no se puede. Y todas las metáforas utilizadas por él en su conversación se comienzan a convertir en realidad en su vida, es decir, en su mente, sus emociones y su cuerpo.

Si comienzas a combinar la neuroplasticidad con las metáforas es muy probable que encuentres muchas más y mejores maneras de estar bien, saludable y con tranquilidad. Tener estas herramientas de trabajo interno y de revisión personal, nos lleva a mejorar en todos los aspectos, porque entre más observes tranquilamente lo que haces, lo que dices,

cómo te expresas y hacia dónde están dirigidos tus pensamientos, más abundancia tendrás. Abundancia en todos los terrenos, individual, de pareja, laboral, económico, emocional, físico, entre otros. Yen realidad hacia ahí es hacia donde queremos llegar. Una abundancia debe darse de manera integral, no por partes, debe cubrir todas las esferas porque de lo contrario, existe un desequilibrio en la persona.

Es como la ilustración del Yin y el Yang de la cultura oriental, que habla de un perfecto balance. Ese círculo dividido en dos colores que va de menos a más, de ambos lados, donde en cada una de sus partes contiene una pequeña parte del otro.

La medicina tradicional china se basa en este equilibrio. Todos necesitamos un equilibrio perfecto entre el Yin y el Yang. Todos debemos procurar una armonía perfecta entre nuestras partes, nuestros cuerpos emocional, espiritual, físico, mental y energético, entre nuestros órganos del cuerpo. Si existe un desequilibrio en nuestro Yin, ya sea en una disminución o en un exceso, nuestro Yang de inmediato se ve descompensado. Es como tener dos palitos de madera del mismo tamaño, si recortas un pedacito de uno de ellos y los miras a distancia, no sabes si uno encogió o el otro se agrandó, pero hay un evidente desnivel entre esos palitos.

Estar equilibrado nos lleva a abundancia en todas nuestras esferas, formando un ser integral completo, saludable y en paz.

El trabajo de observación es sumamente benéfico además de indispensable, porque nos damos cuenta de cómo estamos utilizando el enorme poder de la neuroplasticidad. La observación a los demás, al entorno, al mundo, así como la auto observación son imprescindibles para mejorar nuestro trabajo de neuroplasticidad, el poder de nuestros pensamientos adquiere una fuerza excelsa si observamos nuestros pensamientos y los comenzamos a seleccionar. Del mismo modo si observamos nuestras metáforas y las comenzamos a desmenuzar para ver lo que quieren decir y cómo nos están informando esas metáforas el mensaje, muchas veces claro y otras no tanto. La facilidad para saber lo que una metáfora quiere decir está basada en la observación que hagamos. Y como buen observador, el silencio es necesario. Revisa en tus momentos de oración, meditación o simplemente en tus momentos de silencio, cuáles son las metáforas que tu vida te quiere decir.

Trabajemos ahora con metáforas corporales, a mi modo de ver, las más sencillas que existen de descifrar. Siempre hay algo que el cuerpo quiere decir, sea placer o molestia. Escucha a tu cuerpo, así como ya aprendiste a escuchar a tus pensamientos.

“Cada persona debe observar qué es lo que su enfermedad le impide hacer y ser, y así comprenderá el mensaje.”
-Lise Bourdeau (2007, 19)

La metáfora es una de las herramientas más hermosas y útiles que he podido encontrar en mi práctica como terapeuta. En mi consultorio, la metáfora me indica por dónde

podemos avanzar, cómo y en dónde está la posible solución. Si aplicamos esto al tema salud-enfermedad, podemos encontrar de una manera increíblemente sencilla la solución a la afección que tenemos. Esto es simplemente porque lo que sentimos es lo que nos indica qué es lo que sucede a nivel emocional. En muchos casos se sana en automático al reconocer la emoción atorada, en otros casos hay que revisarla, trabajarla y sanarla.

Saber lo que una metáfora corporal significa, está "tan claro como el agua". El agua es clara, la situación también, entonces la situación es como el agua. Es muy sencilla la manera de aprender a obtener la metáfora de lo que sucede en tu cuerpo, tan sencillo como preguntarle a alguien ¿cómo estás? La respuesta normalmente es una metáfora. Después de la conocida y automática respuesta "bien", le puede seguir una frase como "me estoy derritiendo" en caso de que haga mucho calor, "se me prendió el foco" en caso de que le haya ocurrido una idea nueva, entre otras.

Cuando te familiarices con descubrir todas las metáforas que utilizas en tu vida. Te servirá mucho para tu crecimiento personal de una manera tan sencilla, que este entrenamiento de observación será cada día más profundo, aunque tú no te des cuenta.

Control

Cuando hago la pregunta ¿quién es controlador?, de todo el auditorio, sólo un 30% levanta la mano. En realidad todos somos controladores a nuestro estilo, a nuestro modo, en mayor o menor grado, pero todos lo somos.

Hay ocasiones en que el control es más evidente. Hay personas o situaciones que nos sacan de control, pero las personas que son -de manera evidente- las más controladoras, son las que más sufren. Sufren cuando algo se les sale de las manos, cuando pierden el control, cuando no saben qué va a pasar, cómo, cuándo, a qué horas, con quién, por qué, desde qué momento, entre otros muchos detalles por los que sufren.

Desde otro punto de vista, el control es indispensable. Desde el ángulo del control como norma, como regla, como límite saludable, claro que es indispensable. Este mundo sería un caos si no existiera un control. Es necesario y deseable, pero como siempre, todo con medida, nada con exceso.

¿Qué pasa con las personas sumamente controladoras? Es frecuente que sean personas que se enferman muy fácil, que arrugan su rostro a edades más tempranas, que encanecen muy rápido, que tienen gastritis, colitis y demás enfermedades calientes e inflamatorias, que sufren infartos. En los enojos dejan de escuchar, de ver, de pensar. No toleran que las cosas salgan diferente a lo que tenían planeado y puede ser que se enojen y salgan de sus casillas o que se repriman enfermando de otras cosas más escondidas.

Rogelio tiene 3 hijos. No tolera que las cosas en la casa no se hagan como él dice. Ni

siquiera considera que pueden hacerse distinto. Sus hijos le comentan a veces que eso que él quiere que se haga, puede hacerse en otro momento y de una manera distinta para que resulte más divertido. Rogelio dice un rotundo "¡NO! Lo harás ahora y como yo digo."

Rogelio suele llegar casi todos los días cansado de su trabajo y en vez de convivir con la familia, se molesta por cosas sin importancia. Cree firmemente que la disciplina es importante y no considera que no se cumplan los deberes del hogar, no considera que el ambiente sea diferente a lo que él dispuso y, por supuesto, no considera a los miembros de su familia. Lo más pesado es que está firmemente convencido de que todo esto, "lo hace por su bien".

¿Cómo puede saber Rogelio el "bien" de la familia si no se ha asomado en ningún momento a ver que sus tres hijos son totalmente diferentes en gustos, formas, maneras, estilos y cariños? ¿Cuántas cosas hace la esposa para que Rogelio no se enoje y no pierda el control? ¿Cuántas veces se ha preguntado Rogelio en silencio, tal vez a solas, por qué sus hijos no lo comprenden, no lo entienden, no se acercan a él y todo el acercamiento y amor es siempre hacia su esposa?

"Muchas veces buscamos el amor donde debería estar y no donde está."
-Teresa Robles (2006, 33)

Rogelio no observa las veces que ha dicho "eso está mal", "eso no te va a salir, hazlo diferente", "eso está muy difícil para ti, déjalo", "eso no se hace así", "cállate y come", "por ningún motivo puedes llegar después de las 10 de la noche", "no me importa lo que pienses, aquí se hace lo que yo digo", "el que manda en esta casa soy yo", "¿por qué nunca haces nada bien?", "¿por qué jamás has destacado en nada?"…

Lo que Rogelio hace es descalificar, desvalorar, eliminar a los miembros de su familia. ¿Por qué? Por su bien. Bueno, en realidad, es porque eso que hace, es lo que sabe hacer, es lo que conoce. Cree de verdad que esa rigidez de pensamiento y acto, llevan a un resultado perfecto. Confunde exceso de control con disciplina. La disciplina es buena, pero la disciplina en exceso crea un futuro niño con rasgos autistas, con alexitimia emocional o con increíbles problemas de inseguridad. Y muchos años después los papás se cuestionan por qué su hijo no sale adelante si le enseñó todo.

Regresemos al caso de Rogelio. ¿Qué puede pasar si el control de esa casa sigue de esta manera? Que sus hijos aprendan que el único que puede y sabe hacer las cosas es su papá. Que todos los planes y proyectos de los hijos, se vengan abajo cada que quieran emprender algo. Que callen sus emociones ante la figura paterna. Que aprendan que los papás deben ser firmes y rígidos. Que sepan que un papá no es cariñoso, eso es sólo para las mujeres. Que su esposa después de muchos años se canse de tanto control aprendiendo que no es el camino para la felicidad. Que su hija, a quien le han prohibido siempre llegar tarde a la casa, y salir con sus amigos a ningún lado, se embarace a los 17

años y se obligue por supuesto, a casarse de inmediato. Que los hijos salgan de esa casa a los 22 años y tengan un matrimonio joven igual de autoritario, o bien, que se alejen del papá sabiendo que ahí nunca hubo un apapacho de hogar, de familia, con toda consciencia de querer hacer las cosas diferentes y de no ser como su papá.

Al final de la historia, lo que queda en el papá controlador es dolor y una gran interrogante de qué fue lo que hizo mal, con mucho sufrimiento y sin poder aún ver que su control fue por muchos años una simple ilusión.

¿Te has fijado que los abuelos siempre son más amorosos que los papás? En parte porque ya están un poco cansados de toda una época de disciplina, límites, educación, pero por otro lado, porque los abuelos les dan a sus nietos todo ese amor, cariño, abrazos, besos y apapachos que no se permitieron darse con sus hijos, para no perder el control.

Recuerda esta regla de oro: "Nadie da lo que no conoce". Nadie habla un idioma que no sabe. Nadie abraza si no lo abrazaron. Nadie dice "te quiero" si no se lo dijeron. Si eres muy controlador y te cuesta soltar, además de que te cuesta ser amoroso, revisa tu historia. Ubica que eso que te dieron, es lo que tú das. Decide cambiar la historia. Decide entregar amor y permitirte recibirlo, así como te hubiera gustado recibirlo a ti de tus papás, hace tantos años.

El control no es malo. Lo negativo es que **el control nos controle**. Si en vez de ello aprendemos a disfrutar la vida, sabiendo que NO PASANADA, entonces tendremos un giro de 180 grados en nuestra vida, en nuestra familia, en nuestros resultados diarios de incremento de felicidad.

"El hombre tiende naturalmente a crecer integrando, sano y disfrutando. Siendo esto así, entonces por qué aparecen los problemas y los síntomas. Algunas circunstancias difíciles que toca vivir a una persona, estorban en el proceso normal de crecimiento."

-Erickson y Rogers en Teresa Robles (2007, 79)

Imagina que tienes en tus manos unas cuerdas, las más que puedas sostener en cada mano. En tu mano derecha sostienes 5 ó 6 cuerdas de un extremo de las cuales en el otro extremo está amarrado un hijo, en otra otro hijo, en otra tu pareja, en otra tus empleados, en la otra la hipoteca de la casa. Igual en la mano izquierda, en una cuerda está amarrada una situación que suele salirse de control, en otra el horario de trabajo, en otra tu salud, en otra tu auto, en otra tus bienes… Yasí, cuerdas donde sostienes a las personas, situaciones, problemáticas y momentos que tienes siempre bajo control. Cuando uno de esos extremos se quiere soltar, tú agarras con más fuerza. Cuando otro de esos extremos parece que ya se va a zafar, tú aprietas para que no se suelte, aunque lastimes tus manos.

¿Ysi comienzas a respirar profundo comenzando poco a poco a relajar los músculos de

tus manos? Poco a poco, de manera que las situaciones que estaban amarradas no se suelten fuerte como para caerse. Poco a poco, de manera que no se sienta que las dejamos en el suelo unos momentos, mientras observamos nuestras manos probablemente cansadas, lastimadas.

¿Notas que ninguno de los extremos salió corriendo? Puedes observar ahí en tu imaginación que ninguna de las personas, situaciones y momentos que tenías amarradas se fueron a ningún lado. Yademás de darte cuenta de esto, fíjate cómo puedes observar lo útil que es la libertad en tus manos, tanto que hasta tus brazos puedes usar para abrazar con cariño a estas personas que tanto cuidas, que tanto amas y que tantas ganas tenían de que soltaras ya esas cuerdas, para disfrutar con ellos.

"Si logramos desprendernos de la imperfección, la perfección surgirá por sí sola."
-Deepak Chopra (2006, 174)

Si algo sale mal ¿qué tiene? Si algo no es el resultado esperado ¿qué importa? Si algo se me cae y se rompe ¿qué pasa? Si las cosas no son como yo planeaba que fueran ¿qué sucede?

A toda situación negativa que se atraviese por tu vida hazte la pregunta "ante esto ¿qué es lo peor que puede pasar?". Podrás responderla, pero vuélvela a preguntar una y otra vez hasta que llegues a la respuesta de siempre: Nada.

¿Y si me corren qué es lo peor que puede pasar? Que no tenga dinero suficiente. ¿Y si no hay dinero suficiente qué es lo peor que puede pasar? Que no pueda pagar mi casa. ¿Si no pago mi casa qué es lo peor que puede pasar? Que me la quiten. ¿Si me la quitan qué es lo peor que puede pasar? Que me devuelvan mi dinero… Lo cual, no es tan "peor" como pensamos. Una pareja hizo exactamente eso en el consultorio. Exactamente este ejercicio. Tomó su dinero y se dedicó a viajar por toda la república, que en realidad era su sueño de toda su vida. A donde llegaban trabajaban en bienes raíces y ahorraban otro tanto para seguir errantes a la siguiente ciudad donde vivirían como gitanos felices. ¿Qué es lo peor que les pasó? Nada.

"El dolor crónico y persistente es ciertamente algo que tienes que sobrellevar, y cuando lo sobrellevas bien, el dolor te resta menos energía y te sientes más cómodo."

-Bruce N. Eimer (2004, 71)

Arriesguémonos a soltar ese control que tenemos tan aprendido desde hace tanto tiempo. Arriesguémonos a soltar los músculos tan tensos por tanto tiempo. No pasa nada si soltamos. Y, en realidad, pasa mucho si comenzamos a disfrutar cada momento sin aferrarnos, apegarnos, rigidizarnos y controlar nuestro mundo y el de los demás. Suelta y disfruta, saludablemente.

Enfermedades psicosomáticas

Cuando hablo de enfermedades psicosomáticas en realidad me refiero a todas las enfermedades que existen. Hay teóricos que afirman que sólo algunas de ellas son psicosomáticas y otras no. Desde mi punto de vista, no sólo las enfermedades son psicosomáticas, sino todos nuestros actos y pensamientos.

"La clave para la curación es la eliminación del trauma emocional, condición necesaria a fin de que el cerebro pueda invertir el sentido y pasar del proceloso mar abierto a las calmas aguas del puerto de atraque, a condición de que la nave no se quede sin gasóleo por el camino. Si sucede esto, todas las terapias capaces de abastecer por lo menos un poco el depósito vacío serán bienvenidas, desde la alopatía, la acupuntura, la homeopatía, la pranoterapia, hasta los chamanes y los hechiceros."

-Giorgio Mambretti y Jean Séraphin (2008, 140)

Tal como lo describí ya en el capítulo de Neuroplasticidad, nosotros creamos lo que tenemos y lo que somos. Hay una frase muy utilizada por mis amigos nutriólogos y famosa desde hace tiempo "eres lo que comes". Ciertamente, si comemos cosas que no son nutritivas, el cuerpo no recibe ni vive los nutrientes y le costará más trabajo mantenerse energético y jovial. Bueno, con las emociones pasa lo mismo. Si vivimos enojados y tristes, nuestra química corporal cambia por completo y tenemos entonces choques emocionales con nuestros momentos del día.

"La enfermedad es un acontecimiento profundamente espiritual, y sin embargo esta realidad se ignora y prácticamente no se aborda. En cambio todo parece concentrarse en la parte del cuerpo que ha enfermado, ha sido herida, sufre una disfunción o permanece fuera de control."

-Jean Shinoda Bolen (2006, 12)

Los ojos de nuestro cuerpo son nuestros ojos al mundo. El mundo no es negativo ni positivo. El mundo es el mundo, punto. Si estás bien y de buenas, entonces tus ojos se tornan de color "bien y de buenas" y puedes ver tus momentos buenos que te acompañan en tu día. Incluso generar otros así de buenos. Si tú estás mal y de malas, tus ojos ven a través de ese color "mal y de malas" y todo lo que tú observes se ve igual, lo cual por supuesto te hace enojar más.

"Todos hemos oído hablar de las enfermedades psicosomáticas; algunos de nosotros hemos escuchado la frase: 'Todo está en tu imaginación'. De esto se desprende que si los factores psicológicos pueden producir trastornos físicos tan traumáticos como el asma, las jaquecas y las úlceras, estos fenómenos psicológicos también pueden proporcionar la curación de dichos males."

-Daniel Aráoz (1987, 183)

Tengo un paciente maravilloso que me comentó en su primera frase en la primera sesión "el servicio de este país es una porquería". Me lo dijo con tanta fuerza, con tanta certeza y siguió diciendo frase tras frase cómo es que siempre le va mal durante el día. Está convencido de que la gente no tiene principios ni moral. Me platica sus experiencias y me parecen increíbles, como de película donde realmente a ese personaje protagónico todo le sale mal. Es el gruñón de la película.

“Cualquiera que sea el problema, nuestras experiencias sólo son efectos externos de pensamientos internos.”
-Louise L. Hay (2008, 15)

Lo interesante es que tiene razón. Lo que dice y lo que vive es real, no es imaginario. Para él, eso que vive es cierto y nadie puede negarle lo que piensa y siente. Hay personas en cambio que piensan diferente, que piensan que el servicio de este país es una maravilla y que por eso prefieren vivir aquí que en otros países.

Ahora que las redes sociales nos permiten saber mucho más de lo que jamás pensamos, detecto de manera muy clara los perfiles de la gente que suele hacer publicaciones frecuentes. Existen todos los extremos, desde el amigo que grita, maldice, se queja, blasfema y no para de insultos en contra de la policía, de los burócratas, del servicio de telefonía celular, de la limpieza de las calles y un interminable etcétera, hasta quien bendice todos los días a la policía por su trabajo honesto, agradece a los trabajadores de gobierno por su trabajo cansado y dedicado, se alegra por los servicios de telefonía celular que le permiten estar en contacto con el mundo y le encanta vivir en una ciudad tan hermosa.

Ambos personajes hablan de lo mismo. Es igual, pero es diferente. Ambos personajes escogen qué quieren ver y cómo verlo y ambos tienen razón.

“Al mirar al exterior y tratar de interpretarlo todo racionalmente, la gente busca las razones para vivir en los lugares equivocados. Hay que preguntar al corazón. El lugar en el que hay que empezar a buscar el sentido yace en nuestro interior.”

-Jean Shinoda Bolen (2006, 99)

Hay ocasiones en que me preguntan mis pacientes que a dónde pueden ir a encontrar la felicidad porque hace mucho que no se sienten felices. Por lo general, quienes están tristes y deprimidos suelen tener enfermedades frías, como gripa, flujo nasal, neumonía, presión baja, artritis, enfermedades con poco movimiento o con dolor al moverse. La tristeza es un depresor que va provocando en nuestro cuerpo, por dentro, lo que le hacemos al cuerpo por fuera.

Una depresión por lo general lleva a nuestro cuerpo a la cama, entre las mismas sábanas todos los días, cerramos cortinas, no queremos salir, no queremos movernos, no queremos ver ni hablar con nadie, sólo queremos dormir, inmovilizarnos y llorar. Las enfermedades frías, relacionadas con la tristeza, hacen lo mismo. Nos encierran, nos meten a la cama, dormimos y nuestro cuerpo gotea en lágrimas y nariz.

Cuando nos enojamos, estallamos, gritamos, nos encendemos, nos calentamos y si eso pasa por fuera, por dentro pasa lo mismo. Estalla alguna úlcera, se nos derrama la bilis, nuestra piel se pone roja, temblamos de tensión muscular, sube la temperatura corporal, los fuegos intestinales se encienden, la presión arterial se eleva.

“Como Freud y los psicoanalistas teorizaron correctamente, la represión mental puede representarse (los psicoanalistas le llaman a esto “conversión”) como ciertos estados cerebrales que causan síntomas físicos (falsos), aún cuando no haya habido cambios fisiológicos. A esto se la ha llamado mecanismo de defensa, porque la mente y el cerebro “defienden” al organismo de la vergüenza de un punto de vista cultural. Esto, evidentemente, es lo que se reconoció originalmente como la única enfermedad psicosomática.”

-Amit Goswami (2008, 241)

Nuestro cuerpo es totalmente obediente a lo que le estamos indicando. Si el control es excesivo, como ya lo vimos en el capítulo anterior, y mis pensamientos son rígidos y estoy acostumbrada a que las cosas salgan perfectas y como yo digo, es probable que nos cueste trabajo flexibilizar el pensamiento y aceptar que las cosas son diferentes. Si no sale todo a la perfección entonces me costará trabajo aceptarlo. Si rigidizamos nuestro pensamiento, es probable que rigidicemos nuestro cuerpo. De ahí que las articulaciones, huesos y cuerpo en general de repente me cueste trabajo moverlos. No se trata de ser totalmente flexibles en todo, sino encontrar un perfecto balance. El balance ideal para que nuestra vida siempre esté así, equilibrada. No puedo pretender ser tan flexible como una hierba que no tiene tronco, porque entonces no crezco igual. No puedo tampoco pretender ser tan rígida que lo único que tenga sean troncos duros, porque se pueden romper. Sin embargo, puedo trabajar para ser un árbol completo, tanto fuerte como suave, justo como cada situación de mi vida lo necesite.

“Detrás de los trastornos conocidos como psicosomáticos, está la dificultad de la persona para contactar sus emociones, reconocerlas, distinguirlas, nombrarlas y, por supuesto, relacionarlas con las correspondientes ideas.”

-Teresa Robles (2004, 32)

Observa cómo es tu pensamiento, observa como vives, hablas, dices, sientes. Revisa en qué partes estás enfermando para encontrar la metáfora adecuada. En la siguiente parte del libro te muestro algunos ejemplos, sin embargo, no intento que se lea como una verdad absoluta, sino como ejemplos moldeables a tu propia situación y realidad. Tú encontrarás tus propias metáforas de vida que te ayudarán a crecer, siempre saludablemente. Verás lo sencillo que es.

SEGUNDA PARTE

“Cuando alguien desea la salud, es preciso preguntarle primero si está dispuesto a suprimir las causas de su enfermedad. Sólo entonces podemos ayudarlo.”
-Hipócrates

Lo que Francisco no ve

Francisco, 65 años, llegó a mi consultorio con enojo y tristeza. Se ha dado cuenta que entre más pasan los años, más solitario se ha vuelto y menos se reúne con las amistades que antes frecuentaba mucho.

“La verdad ni me interesa salir ya con mis amigos. Antes íbamos a reuniones de parejas, casi siempre en bohemia y tomando la copa, pero la verdad es que hay varios de ahí que ya no puedo ni ver. Algunos de ellos en realidad sí me caen bastante mal, se lo confieso, con los años ahora los veo más engreídos, más antipáticos, aunque hay otros, que los temas que tratan ya no me atraen. Fíjese doctora que antes podía hablar de política, ahora ya me molesta ver lo que pasa en el país, entonces hay varios de mis amigos que ya no puedo ver ni en pintura, porque todo lo que hacen es andar viendo a quién convencen de lo que hacen sus partidos políticos a los que les van, a mí la verdad no me interesa. Luego, ya en mi casa, pues se me antoja ir con mi mujer al cine, pero sacan cada película horrible, antes sí me gustaba ir a ver las balas y la sangre, pero ahora la verdad es que no sé qué pasó, que veo sangre y siento como que me desmayo doctora, no se lo quiero decir a nadie, pero no puedo ver ya películas así ¿entonces para qué va uno al cine? Luego, los domingos que estamos en familia, mis hijos llevan a mis nietos y si viera las fachas… no puedo ver a esos chamacos así con los pantalones a media nalga y con los pelos todos despeinados. Digo, ya sé que no estoy yo tan guapo doctora, si hasta verme en el espejo me da susto a veces, la verdad es que agraciado no soy, pero no puedo ver que andan ahí causando lástimas con sus vestimentas y tampoco puedo ver que se anden peleando mi nieto y su hermana a cada rato…”

Observen esta conversación con mi paciente, ¿cuál es la constante? ¿Cuál es la metáfora? ¿Qué es lo que imaginan que esta persona tiene a nivel físico? Dejemos de lado su evidente enojo y su tristeza, además de esto, lo que repite de manera constante es: “no lo puedo ver”.

Lee de nuevo el texto donde Francisco expresa lo que siente. ¿Cuántas veces dice que no puede ver algo? Diagnóstico: Problemas en los ojos o relacionados con la vista. Francisco usa anteojos desde edad temprana y no le es posible realizar ninguna actividad sin la ayuda de los lentes. No puede ver, sin ayuda. AFrancisco le cuesta mucho trabajo ver las cosas como son en realidad, prefiere ausentarse a ver lo que pasa a su alrededor y aceptarlo como es. Muy probablemente mucho de lo que a Francisco le aflige, se pueda solucionar si revisara todo lo que no puede ver y lo comience a aceptar con amor. Hasta de sus anteojos podría prescindir. Así de sencilla es la metáfora.

Hay que revisar en específico qué situación visual le pasa. Si no puede ver de lejos, es probable que además de tener miopía, le tenga mucho miedo a lo que está adelante, allá lejos, por donde queda el futuro.

Si no puede ver de cerca, además de tener astigmatismo, es muy probable que no le guste ver los detalles cercanos, los problemas que tiene consigo mismo, que le cueste trabajo enfocarse para encontrarse dentro de sí y verse con amor.

Una vista cansada es justo eso, estar cansado de lo que uno ve en la vida, ya no querer ver eso a lo que me he estado enfrentando, no querer aceptar lo que sucede.

En general, problemas con la vista significa que no le gusta lo que ve. Sin embargo, cada quien debe revisar su problema particular de visión encontrando su metáfora correcta. Francisco, después del tiempo correcto para él, comenzó a bajar su graduación de lentes, aumentando su graduación visual en todos sentidos.

Lo que Héctorno quiere escuchar

Héctor llegó al consultorio algo distraído, sin prisas, aparentemente relajado y con una amable sonrisa.

"Verá usted doctora, yo amaba el golf, ahora ya no lo juego porque no me gusta escuchar lo que se dice por ahí, que si Fulanito anda con Zutanita, que si Perenganito le vio la cara a Perenganita… no doctora, no estoy como para estar escuchando problemas de otros, suficiente tengo con lo que me pasa a mí. Sin embargo extraño jugar, extraño caminar entre verdes, extraño ese silencio que tenía cuando me concentraba en mi juego, extraño caminar al aire libre y dejar de escuchar lo que los demás platicaban. El golf es verdaderamente adictivo, si uno comienza, es difícil dejarlo, pero ya no me siento igual. Verá usted doctora, yo tenía a mi esposa, y no sabe cómo la disfruté. Yo planeaba toda mi vida con ella y planeaba retirarme a una edad donde pudiera disfrutarla más. Hice todos mis cálculos toda mi vida para tener el dinero necesario para estar con ella siempre, disfrutando cada momento. La escuchaba siempre soñar con tantos viajes, y yo pensaba que eso estaba planeado para cierta fecha y me alegraba. Ahora que usted sabe que ella falleció sin que lo esperáramos doctora, todo cambió. ¿Sabe qué creo? Que me salieron mal los planes, que las cosas no debieron ser así. Yo escuchaba su voz en la casa y me alegraba. Ni siquiera estoy viejo como para que me pasen estas cosas. ¡Tengo 49 años doctora! Estoy perfectamente bien de salud y ella se me adelantó. Todos me dicen que debo salir, que debo conocer, y la verdad no me interesa escucharlos. No quiero escuchar que quieren presentarme a alguien, no quiero escuchar el recuerdo en mi mente donde ella está alegre por la casa, no quiero saber de otras parejas. Mis hijos… son una maravilla, los amo tanto. Sin embargo ahora detecto que no me interesa escucharlos pelear. Antes pensaba que era normal, pero ya no lo tolero, ya no quiero escuchar sus pleitos. Ya sé que son adolescentes y que eso eventualmente pasará, pero hay ciertas cosas que ahora me caen mal. No soy compatible con la música que ellos escuchan, así que me cuesta trabajo compartir los espacios donde está su música muy fuerte y no quiero saber de sus novios o novias, siento que crecen muy rápido y que se me van a ir pronto. Me molesta escuchar de sus parejas. No quiero que ni me los mencionen, pero tampoco quiero que se alejen. Quisiera saber que puedo volver a tener la paz que antes tenía…"

Los problemas de oído son sumamente transparentes. En este caso, Héctor repite de manera constante que no quiere "escuchar" y justamente el problema físico que le aqueja es el oído. Tiene problemas a su temprana edad, para escuchar bien. No le interesa escuchar lo que dicen, ni lo que sucede, ni la realidad que lo rodea.

El oído tiene a su cargo el balance del cuerpo. Si nos desbalanceamos o perdemos el equilibro, es responsabilidad del oído. Esto quiere decir que si sentimos mareos, perdemos el equilibrio, perdemos el balance. Es muy probable que Héctor, dentro lo que le ha tocado vivir desde que su esposa falleció, sean mareos combinados a su problemática de escuchar menos. En la plática con Héctor, comentó a grandes rasgos lo que le ha tocado vivir y cómo todos sus planes se vinieron para abajo. Eso implica una pérdida de control, una pérdida de balance y por ende, mareos.

Le cuesta trabajo escuchar lo que la vida le está diciendo, no acepta la realidad. No quiere saber de lo que está pasando. Lo que sucede le resulta tan desagradable que prefiere no escuchar, no saber nada de esa situación.

De ahí ya se pueden desglosar diferentes variantes dependiendo de lo que la persona tenga, como cualquier enfermedad, puede ser muy específico y todo aplica con la correcta metáfora. ¿No toleras el volumen alto? Entonces hay que preguntarse qué es lo que te resulta tan fuerte en tu vida que prefieres no escuchar. ¿No escuchas bien o presentas algo de sordera? Revisa qué situaciones de tu vida decidiste silenciar porque tal vez te incomodaba o molestaba escucharlas. ¿Hay dolor de oídos? Tal vez, eso que estás viviendo resulta tan doloroso que prefieres no saber nada de lo que ocurre.

Héctor eligió escuchar esas situaciones que antes le parecían tan fuertes de sobrellevar y comenzó a agudizar el oído, sus emociones y sus momentos de vida, disfrutándolo.

Estoy muy congestionada

Yo vivo cerca de una avenida grande de 3 carriles de cada lado. En medio de estas dos series de carriles hay un camellón muy ancho, de unos 8 metros aproximadamente. Este camellón está diseñado de tal forma que los carriles que van en dirección Norte pueden dar vuelta a su izquierda, para retornar y tomar entonces la dirección Sur, justo a la mitad de la avenida. Si vas en dirección hacia el Sur, de la misma forma puedes girar hacia la izquierda para retornar y tomar la dirección Norte. Es decir, en el carril izquierdo de ambas vías, puedes retornar, casi como si fuera un círculo, parece más bien un óvalo. Sin embargo, los retornos viales están tan cerca uno de otro, que cuando la avenida está muy transitada, se juntan los autos en los tres carriles de un lado, en los tres carriles del otro lado, el tráfico pesado, el calor de mitad de día, la hora pico donde los autos están con padres de familia e hijos que salen de la escuela, el bochornoso pavimento, los claxons de los autos que quieren pasar, el ruido de los autobuses de pasajeros, la radio prendida, los niños gritando, los carros avanzando centímetros hasta quedar pegados unos de otros, unos quieren ir derecho, otros quieren retornar, los del Norte que quieren ir al Sur están bloqueados por tanto tráfico, los del Sur que quieren ir al Norte, no pueden pasar porque nadie se mueve.

En este punto de caos total, el 99% de los conductores ya están molestos por tanto

congestionamiento.

¿Gripa? Congestionamiento. Cuando nos encontramos por lo general en una situación donde estamos desesperados, confusos y ya no podemos más, entonces viene el congestionamiento de ideas, que normalmente se traduce en congestionamiento nasal.

Puede presentarse de muchas formas, como por ejemplo la confusión que causa que una parte de nosotros sí quiere ir a ese viaje de trabajo, pero otra parte de nosotros no quiere estar a lado de ese jefe siniestro y explotador. Por lo general en una situación así, en nuestra mente está el "sí quiero ir al viaje", pero tu mente inconsciente, que sabe más de lo que tú crees que sabe, dice "no quiero ir" y se enferma de gripa, por el congestionamiento de ideas, aunque sea a un nivel que no nos demos cuenta de manera obvia.

Personalmente, yo comencé a fluir con todo eso que antes prefería evitar, que me producía negatividad o rechazo, eso que no quería, eso que mi corazón sabía mucho mejor que mi razón por dónde era el camino. Con toda la paciencia y la confianza en que lo que hoy sucede, es justo lo que debe suceder. Cuando comencé a fluir de esta manera, el tráfico me resultó diferente y ya no hubo congestionamientos en mí, sólo en la calle, pero ni cuenta me doy ahora, porque ya no representa un congestionamiento, sino un modo de disfrutar mucho más la simple y confortable llegada a casa.

Con el nudo en la garganta

Todos hemos experimentado un dolor de garganta. Es una sensación a veces de ardor y a veces de espinas cuando pasamos saliva o cuando comemos o bebemos algo. También nos resulta difícil hablar cuando nos duele la garganta, dependiendo del nivel de dolor.

La garganta es el camino de nuestra expresión verbal, es el conducto por el cual yo voy a decir lo que pienso, siento, creo, opino. Es el canal por el cual puedo sacar lo que produjo mi mente y lo que sintió mi corazón. Es la vía por la que pasa el aire que nos mantiene oxigenados y vivos.

Cuando está averiado, detengo los alimentos o cuando menos los tomo con cuidado, detengo mis palabras o las mido para no hablar mucho, hago respiraciones pequeñas y cuidadosas para no dañar más lo que ya es doloroso.

Sin embargo todo esto tiene un origen muy simple. Todo comienza, por muy fuerte que sea el dolor o la infección, con un simple "nudo en la garganta".

Cuando vamos a decir algo que nos cuesta trabajo, hasta pasamos saliva y la pensamos dos veces antes de abrir la boca. Cuando vamos a afrontar una situación difícil y dolorosa, comenzamos a carraspear sin motivo aparente. Cuando recordamos ese

momento sumamente doloroso que está alojado en el pasado, justo cuando no podemos soltar el llanto, se nos hace ese nudo en la garganta que finalmente nos lleva a un dolor.

No sé de qué tamaño sea ese dolor, pero hay algo que no estamos diciendo, que se está atorando en ese conducto de salida y terminamos lastimados. Hay algo que no tragamos, una persona, una situación, con la cual es difícil hablar o afrontar ciertos temas, y esa dificultad para tragar a la persona o a la situación, nos lleva al nudo en la garganta.

Al igual que el episodio anterior, cuando no estoy diciendo, haciendo, soltando, tragando, me duele a nivel físico y emocional. No es necesario que vaya con esa persona en particular. En realidad lo hice a solas, conmigo, en mi espacio de tranquilidad, escribí mi emoción y leí lo que escribí, dije en voz alta eso que sabía -o que creí- que era el problema. En cuanto lo verbalicé y usé el canal de la expresión correctamente, el nudo desapareció.

No me vean

Es muy común que el acné surja en la adolescencia. La adolescencia sucede con ese brinco drástico de la niñez, donde todo está bien, a salvo, protegido, tranquilo, feliz… a la pubertad, donde todo es caos, confusión, peligro, intranquilidad, injusticias, pero sobre todo, inseguridad.

Inseguridad de todo, con todos, particularmente de la imagen, de cómo me van a ver mis compañeros, de cómo me veré en la fiesta, de cómo irán vestidas las demás en comparación a mí, de cómo estarán los cuerpos fornidos de mis amigos en comparación con el mío. Inseguridad de la fiesta, de los amigos, de la imagen, de las pláticas, de la primera vez que invitas a alguien a salir, o que te invitan, de la primera vez que le tomas la mano a alguien y que probablemente generan sudor frío, pena y de vuelta inseguridad.

"Cómo me verán" importa tanto a los adolescentes promedio, como los amigos, la independencia o la música. Y el acné se manifiesta por lo general y con mayor incidencia en el rostro, nuestra tarjeta de presentación.

Una persona con acné por lo general tiene el rostro con marcas rojas, con barros, espinillas o puntos negros, con una capa seborreica que provoca brillo en la cara, en general, es un exceso de grasa que encuentra su salida en el rostro y que por más que nos limpiemos el rostro, en cuestión de minutos vuelve a aparecer el brillo. ¿Por qué? Porque es nuestra carta de presentación, nuestra "cara" al público y justo eso que queremos ocultar, es lo que más resalta. Esa inseguridad que tanto nos preocupa en la etapa adolescente, nos lleva a que nuestro cuerpo muestre eso que queremos ocultar. Siendo adolescentes nos preocupa tanto cuando se nos quedan viendo a la cara, que de inmediato pensamos "¿qué me ve? ¿Qué tengo? ¿Por qué no deja de verme? ¿Seguro me veo fatal o qué?".

Tristemente, en los casos más extremos, el acné es tan grave que hay incluso heridas que pueden sangrar. La combinación de todos estos síntomas, lleva a ciertas personas a sentir asco para saludar con beso en la mejilla a quienes tienen acné. La palabra "asco" es sumamente fuerte, pero desafortunadamente, es justo eso lo que el propio adolescente siente hacia sí mismo.

Uno de mis pacientes que trabajó este problema de acné en particular, hizo un trabajo total y absolutamente de aceptación personal. Se supo y se sintió bien consigo mismo, con su persona, se aceptó, sabiendo quién es y lo que vale. Me comentó en su momento que la belleza viene de adentro hacia afuera, igual que la felicidad, la paz y la seguridad en sí mismo. Venció la máscara que su cuerpo decidió usar para disfrazar quien realmente es: un ser humano amoroso con mucho por dar y con más qué recibir.

Prefiero no voltear

"Perdón doctora que le agendara así con tanta urgencia, pero ya no aguanto mi cuello, así como me ve de inmóvil, así he andado todo el día, ni siquiera puedo manejar, me trajeron hasta aquí. Estoy así desde hace 4 días y no se me quita. Me dolía mucho, pero ahora además de dolor, no lo puedo mover ni tantito, ya no aguanto y ya ni le intento moverme, porque me da miedo lastimarme más. Ya me tomé medicinas, pastillas, me puse fomentos calientes y nada, no se me quita, cada vez estoy más inmóvil y cada vez me duele más."

Mariana es una paciente que por lo general está estresada, nerviosa, todo le preocupa, lo que sucede y lo que no sucede. Tiene miedo de muchas cosas, pero su característica más transparente, es su gran miedo a "eso" que es provocado por el famoso "y si".

"¿Ysi no me sale? ¿Ysi no me compran? ¿Ysi no llego a tiempo? ¿Y si cuando tenga hijos tengo problemas de parto? ¿Y si no me llaman de nuevo? ¿Ysi llego a la tienda y ya cerraron? ¿Ysi me caso y luego me divorcio? ¿Y si se me echa a perder? ¿Y si mañana llueve? ¿Ysi hace muchísimo calor?... (y un largo etcétera)."

Ella es Mariana. Tiene muchos miedos, inseguridad, cree que hay peligros por doquier. Pero si se fijan, su miedo principal es a algo que no está. Miedo a algo que no existe. Le da miedo voltear la cabeza a su alrededor y darse cuenta de que no hay nada de qué preocuparse.

Seguramente han visto en alguna película de miedo, cuando la persona presiente que algo está ocurriendo justo a sus espaldas, con música de suspenso, el personaje, inmóvil, comienza a mover primero los ojos, poco a poco, ya que llegó a su límite visual, comienza a mover poco a poco la cabeza hasta que, finalmente, encuentra eso que tanto temía, aunque no sabía en realidad de qué se trataba. Acto seguido, viene el susto y seguramente alguna persecución.

En la vida real, a Mariana le daba temor hacer ese paso, comenzar a voltear para encarar eso que le daba miedo, eso que no quería afrontar, eso que no quería voltear a ver.

Cuando volteamos a ver eso que no queremos o que pensamos que no podemos, con toda seguridad vamos a descubrir que "ni era para tanto". Que eso que estábamos evitando, que eso que no queríamos hacer, por miedo, no era tan difícil ni problemático como creímos.

Mariana enfrentó eso que temía y su temor desapareció automáticamente. Afrontó las circunstancias y sus situaciones cambiaron. Comenzó a transformar sus dolores de cuello en algo nuevo y diferente, en flexibilidad saludable para voltear a donde hoy quiere.

Yo quiero, yo merezco

Leticia tenía un problema constante con el cansancio. Se quejaba de manera frecuente de su falta de energía. También era frecuente que justificara de una manera razonada y lógica ese cansancio. Ayudaba a todos. Ayudaba a su familia, a sus hermanos, a sus hijos, a sus parientes cercanos y lejanos, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo. Es de esas personas que se quitan la chamarra para prestártela a ti y se quitan el plato de la mesa para acercártelo e invitarte de sus alimentos. No sabía decir que no a alguna petición de la gente cercana cuando la veía en aprietos. No podía concebir comprarse ella algo para sí misma, ya que repartía su quincena de manera religiosa a todos los que alrededor lo necesitaban.

Así, pasó mucho tiempo, años, y seguía ayudando en tiempo, en dinero, en esfuerzo, en preocupaciones, en soluciones prácticas a toda la gente que la necesitaba. Lo hacía con todo su amor. Sin embargo, era muy común que se sintiera excesivamente cansada. Era un cansancio físico y también un cansancio emocional, al ver tanto problema alrededor y querer solucionarlo. Era incluso un cansancio mental de saber que habían pasado muchos años sin que ella pudiera descansar, disfrutar de unos pesos para ella misma, o simplemente darse el tiempo que necesitaba para cuidarse. Comía mal, dormía mal, trabajaba horas extras y en cada petición de "ya cuídate" de la gente que la rodeaba, decía, "sí, lo haré", sabiendo que no lo haría.

De los primeros síntomas que mostró en mi consultorio y, además, razón por la cual asistió a terapia en primera instancia, era para solucionar problemas de miomas en la matriz, algunos quistes en ovarios y algunos otros problemas hormonales.

Solucionado esto y mucho tiempo después, se presentó en mi consultorio de nuevo a platicarme esto que ya saben de ella. Eran situaciones que yo ya conocía, pero que ahora se había incrementado el cansancio, la fatiga, el estrés, la frustración y, añadido a esto, el mal humor y el enojo.

Noté una protuberancia no muy grande, pero anormal en su cuello. Le comenté que debía hacerse un perfil tiroideo y me comentó que ya le habían localizado un problema en la tiroides y que seguramente a ello se debía su excesivo cansancio.

¿Qué situación encuentran en este caso? ¿Cuál es la constante? ¿Qué pueden observar que le hace falta a Leticia para dejar atrás su problemática de raíz?

La energía que el ser humano maneja, bloquea y desbloquea a través de sus siete chakras, se relacionan por completo con nuestra salud y nuestro balance. Debemos tener un balance energético, emocional, mental, físico y espiritual para que en nuestra vida estemos perfectamente nivelados en todas las áreas que nos forman. Bien, dos de esos chakras se relacionan con el Yo Soy integral. El chakra sacro, el primero, el que se relaciona con la base de los genitales, tiene un vínculo directo con el chakra de la expresión, el quinto chakra, situado en la garganta.

Para que mi Yo Soy esté nivelado, sano, es importante, entre otras cosas, balancear estos dos chakras y comunicarlos. La expresión la tenemos bloqueada al no decir eso que queremos, al no pedir nuestro lugar, al no mencionar que nosotros merecemos eso que deseamos y no pedimos, ni hacemos para conseguir. La expresión se bloquea cuando ayudamos a otros aunque nuestro ser se debilite hasta la enfermedad. La expresión de lo que queremos y merecemos, la callamos, la reprimimos y seguimos nuestra labor de que los demás están primero, cuando eso es evidentemente falso. Si fuera cierto, no enfermaríamos. Es necesario comprender la importancia de estar sanos para ayudar. El servicio es importante, es vital para la trascendencia como seres humanos y espirituales, sin embargo, es muy importante brindar servicio desde nuestro Yo Soy sano y completo. Un chakra de la expresión dañado, provoca aguantarme eso que yo sé que me corresponde por derecho y no tomarlo, dejarlo porque quizá no lo merezco o ya me tocará más adelante. La tiroides, -chakra de la expresión- toca incluso niveles de humillación. Yo puedo sentirme humillada por alguna situación de vida por la que estoy atravesando. Lo interesante sería revisar qué es eso que me provoca sentirme humillada, que, con frecuencia, no se reconoce así.

El chakra sacro, en la base de los genitales, habla de mi Ser Mujer o mi Ser Hombre, en su caso. Si yo, mujer, NO me doy la importancia, el tiempo, el amor, la dedicación suficientes a mi Ser Mujer que habita en mí, tendré problemas con situaciones que corresponden a ello. En este caso, con Leticia, su comunicación estaba totalmente bloqueada entre lo que ella merecía, lo que ella quería, lo que ya no quería, lo que no decía y ello conlleva por ende un problema en tiroides.

La glándula tiroides ubicada en la garganta, ese problema tan obvio (ya que al enfermarse se inflama y se hace muy evidente) que no podemos esconder, está expresando por sí solo lo que nosotros aún no decimos.

Leticia entendió que, si quería seguir ayudando a toda su gente, obteniendo ese placer que le provoca hacer actos de servicio hacia quien la rodea, necesitaba primeramente comunicar a sus partes, su parte "expresión" con su parte "ser mujer" y darles un tratamiento de "yo merezco", para entonces reconocerse entre ellas y darse lo que sí merece y ya acepta. Comenzó Lety a expresar lo que quería y sentía, desarrollando automáticamente un espacio saludable a su Yo Soy mujer, que tanto deseaba y merece.

No lo trago

Mauricio, un joven de 31 años con apariencia de 41, piel blanca, rubio, perfectamente vestido, arreglado, impecable, llegó a mi consultorio y muy seriamente comenzó a hablar.

"Verá doctora, el problema que yo tengo es con el servicio de este país. Es una porquería, nadie hace bien su trabajo. A donde quiera que voy, mire, hasta parece que se ponen de acuerdo para hacerme enojar. Nomás porque estoy güerito creen que ya me pueden molestar… Ni crea que yo me dejo, por eso hay nacos, por eso hay gente pobre, por eso no salen adelante, por eso les va como les va, por eso yo traigo camioneta y ellos andan en camión."

Comenzó Mauricio a cambiar el color de su piel, su rostro, su cuello, sus manos, se empezaban a tornar rojas.

"Y la verdad es que ayer me rayaron mi camioneta y sí me calenté, sí me molesta doctora, yo qué culpa tengo de estar mejor que ellos. Yluego mi jefe ya me tiene harto, me hace trabajar horas extras y no me da nada extra a mí y yo tengo que estar usando mi camioneta para la chamba y no me paga ni las llantas nuevas. Voy a venderla a ver si así entiende que ese vehículo es mío y que se gasta. Me revienta eso doctora. Yluego mi novia, la verdad ya no sé ni qué hacer, no confío en ella, ya nos vamos a casar pero no sé qué hacer, porque como una ex me puso el cuerno hace mucho, ahora ya no confío en las mujeres, y pos, ni en los hombres ahora que lo pienso, me cuesta mucho trabajo confiar en que las cosas salgan bien. A veces por eso soy tan sangrón, porque tengo que hacerlo todo yo. Y luego doctora, mi papá me quiso buscar y claro que lo mandé a volar, tantos años de no saber de él para que ahora aparezca, sí me puse rojo de coraje. Y además el tráfico, últimamente ha estado tan pesado, más de lo normal, no sé qué es, antes hacía 10 minutos a mi casa y ahorita puedo pasar una hora ahí en pleno sol y claro que me enchilo, porque llego tarde a mis citas y hay cada tarado manejando… Y luego no he podido comer bien, porque pues traigo un problemilla, que de hecho, por eso vengo doctora. Fíjese que traigo un poco de gastritis, ya casi no como y no puedo dormir bien de los dolores tan fuertes que me dan, pero no sé por qué… yo hace mucho que ya no tomo café."

Bien. Hace mucho que Mauricio no toma café… Ciertamente el café tiene sus bondades

y sus desventajas, pero si escuchamos a Mauricio en su plática, es una metáfora de su vida. Así como se expresó, así era su comunicación no verbal. En apariencia se ve 10 años más grande, eso significa cansancio, hartazgo, incapacidad de vivir el hoy, queriendo vivir el mañana. ¿Para qué se quiere apurar? Se comenzó a poner rojo de la piel, que como sabemos, es la sangre que se mueve de lugar en nuestro cuerpo lo que provoca que cambiemos de color.

Desde la teoría de la medicina china tradicional, existen el Yin y el Yang que, como mencioné anteriormente, gráficamente todos lo conocemos como ese círculo de dos colores donde un color crece hacia el otro dividiendo de manera balanceada ambos colores. El Yin es lento, frío, invierno, oscuridad, agua, reposo, entre muchas otras características. El Yang es calor, luz, día, verano, fuego, movimiento. El Yin dispersa y el Yang concentra. En nuestra vida, debemos mantener un balance perfecto entre ambos para estar sanos, sin que predomine uno sobre el otro.

El enojo es una actitud Yang porque subimos nuestra temperatura, porque es energía que se concentra en una situación específica. El cambio de color a rojo es Yang porque se concentra nuestra sangre en puntos de nuestro cuerpo como rostro y manos que hacen que nos demos cuenta de su emoción al momento. El modo de expresarse de la gente que lo rodea, es una concentración negativa de energía hacia un grupo específico. Que no trague a su jefe, aunque sabemos que habla de que no lo soporta, habla de un problema para digerir sus emociones, siendo que muy probablemente estén atoradas provocando malestar. Que se haya calentado con el rayón de su camioneta, es síntoma Yang. “Me revienta”, “soy tan sangrón”, “rojo de coraje”, “me enchilo”, son todos síntomas Yang.

Si estamos hablando de síntomas Yang, calor, movimiento, energía, fuego y también de no tragar, no digerir, ¿a qué enfermedad nos referimos en este caso?

La gastritis es un problema que muchos conocemos y que se relaciona con los fuegos intestinales. Necesitamos esos fuegos y esos ácidos para poder hacer la digestión, pero una gastritis, es un desbalance en nuestro Yang, que es necesario nivelar.

La gastritis, al ser un problema en nuestro estómago -órgano cuyo trabajo es coordinarse con otros órganos para hacer la digestión- que nos causa dolor y molestias, se relaciona directamente con nuestro control del que hablamos antes. Nuestro cuerpo es una maquinaria mágica que hace su trabajo en automático. El estómago y todos los órganos relacionados con la digestión saben lo que tienen qué hacer para nuestro bienestar y para digerir y para sanar. Si tomamos pasto entre nuestros dedos e intentamos jalarlo hacia arriba, no crecerá más rápido. Si lo arrancamos para explicarle cómo debe crecer, seguramente no nos hará caso, porque el pasto es pasto y sabe cómo hacerlo.

Así, del mismo modo, nuestro cuerpo, nuestro estómago sabe qué hacer para trabajar saludablemente. Mauricio en este caso, recomenzó a **confiar**en que sabe, aprendió a

confiarnuevamente con esa **confianza**que tenía antes de que decidiera dejar de **confiar**en la gente. Vive hoy más sano y toda esa gente en la que él no **confiaba**, han vuelto también a **confiar**en él.

Errores de cálculo

Gabriela llegó muy triste a mi consultorio y me dijo: "Apenas porque venía a terapia me di permiso de ponerme un poco triste. He estado muy molesta. Mi marido no me hace caso cuando le hablo específicamente del tema de la casa y del dinero. Yo sola tengo que hacer todo, tengo que organizar tantas cosas y no sé cómo hacerlo a veces. Usted sabe que fui una niña de dieces, que nunca he tenido problemas para que todo me salga bien, pero ahora cada vez me enojo más porque lo hago yo sola todo. Siempre lo he tenido que hacer yo sola todo, si es que quiero que salgan las cosas. En realidad, le tengo mucho rencor a mi marido por no ayudarme, por no escucharme cuando le quiero decir en qué me puede echar la mano. Me levanto a las 5 de la mañana, preparo los uniformes de los niños, preparo desayunos, salgo a correr, regreso, hago que todos estén listos a tiempo, los llevo, regreso, y toda la mañana se me va en hacer pendientes, pagos, llamadas, citas, y encima cosas de la casa, y la comida y dejar todo preparado para ir por los niños, regresar, comer y toda la tarde con ellos en tareas y actividades, procurando intercalar con lo que faltó de la casa, que normalmente es lavar ropa y recoger más cosas… Lo de siempre, en realidad, pero no me preocupa eso, sino que cuando salen emergencias y actividades extras, no me sale todo. Y mi marido que no me pela. La verdad es que nunca me ha pelado. Pero que ni crea que le voy a rogar, yo puedo sola con eso y más. Pero el día que me canse y me vaya, le va a pesar. Ya sé, siempre digo que ya me voy a ir de la casa y nunca lo hago, pero ni tiempo tengo de eso, o me da "no sé qué" pensar en irme, pero sí quiero ya terminar con esto. Es un sufrimiento de a gratis, porque a él ni le importa. Pero cada vez son más y más cosas las que me detienen y al mismo tiempo, son más cosas las que me empujan a ya irme… Por cierto doctora, no le he platicado, he tenido unos dolores muy fuertes acá por la espalda y creo que iré a que me revisen, pero ni tiempo tengo tampoco de eso. Y que ni crea mi marido que le voy a dar el gusto, ahora me pongo bien y sanota para que se le quite."

Gabriela pasa por una situación que es desafortunadamente común y que afortunadamente tiene remedio. Pero, ¿cuál es la constante en la historia de Gabriela? ¿Cuál es su queja? ¿Qué hace ella todo el tiempo? ¿Qué resultado hay a lo que vive?

Ella está enojada, evidentemente. De nuevo, desde la medicina tradicional china, el órgano que se relaciona con la ira es el hígado. En estas teorías orientales, cada órgano principal tiene sus características con las cuales se hace un diagnóstico en los pacientes. El hígado, uno de los 5 órganos involucrados en el tratamiento bajo la medicina china tradicional, su emoción es la ira, su color es el verde y su órgano de salida es la vesícula biliar.

¿Has escuchado alguna vez decir a alguien "me puse verde de coraje"? Es una frase común que CAUSALmente se relaciona con estas características. El hígado, es un órgano encargado de coordinar una gran cantidad de actividades en nuestro cuerpo. Coordina y trabaja en el metabolismo de azúcares, grasas y proteínas, trabaja también con el flujo sanguíneo y ayuda a que lo que consumimos nos funcione mejor al quitarle la toxicidad, haciendo un trabajo antitóxico maravilloso. El hígado es un trabajador estupendo y un coordinador de muchas actividades. Al igual que el hígado, nosotros en la vida cotidiana, tenemos muchas cosas que trabajar y coordinar, pero si algo nos sale mal, nos provoca que el flujo de nuestro trabajo, de nuestro proceso, de nuestra agenda y ritmo del día, se nos estropee también.

La capacidad de coordinar y tener todo bajo control es importante y relativamente sencillo mientras no haya inconvenientes, pero y si tenemos un error y no nos salió, digamos ¿un error de cálculo? ¿Y si ese error de cálculo nos provoca que lo demás ya no encajó perfectamente como lo teníamos planeado y nos provoca otro error? ¿Y si eso que sucede nos provoca que nos atoramos en el proceso, en el flujo, y sintiéramos una piedrita que nos estorba, y luego otra, y otra más, o quizá más grande, molestaría? ¿Estorbaría?

Los problemas del hígado se relacionan directamente con el enojo, con la ira, con la coordinación interrumpida, la pérdida de control en las actividades varias, se comienza entonces a sentir como si nos estorbaran piedras en el camino, una o varias, pequeñas o grandes. Así como en los cálculos biliares, que tanto dolor provocan y son tan incómodos y molestos, que no nos permiten movernos con facilidad para seguir con el flujo de nuestra perfecta coordinación.

Gabriela al final, soltó. Confió en el flujo correcto de la vida. Supo que los errores, como dice la doctora Tere Robles, son lecciones de vida. Gabriela aprendió a coordinar mejor sus actos con sus pensamientos, con sus ideas, con sus movimientos, para no ponerse piedritas en el camino ella sola, para no estorbarse nunca más su crecimiento con *errores de cálculo*, que a fin de cuentas, no son errores, son aprendizajes para estar aún mejor.

Problemas a la salida

"Ya estoy saturadísimo en mi trabajo, no termino y las fechas se me vienen encima. Me da muchísimo coraje que estoy en la oficina como 16 ó 17 horas al día y en los dos años que llevo ahí, nunca nadie fue para ofrecerse a ayudarme, todos bien tranquilotes y yo soy el único tarugo que estoy con toda la carga encima. Y sé que eso en realidad lo traigo desde antes. Traigo una carga fuerte encima, pero ya de antes. (Unos segundos de silencio y continúa) Pero si no trabajo yo, quién lo va a hacer, quién mantendrá mi casa, quién se hará cargo. En realidad no puedo ya con tanto, pero si ahorita lo suelto, me va pesar. Tanto esfuerzo de tantos años, tanto trabajo, para que a la mera hora no salga bien. Me duele doctora, me duele ser el único que se esfuerza de esta manera y que los demás

no les importa. Nunca les ha importado. Yla empresa ni siquiera es mía, ¡ni siquiera a los jefes les importa! Yo ya no entiendo. ¿Qué no les importan sus hijos? ¿Qué no quieren llevar más a sus casas? ¿Qué no quieren mejorar? ¿Por qué soy siempre yo quien tiene que llevar toda la carga pesada, hasta el último momento, hasta el final?"

Ernesto sufre de hemorroides. Las hemorroides son inflamaciones venosas anales, internas o externas que provocan mucho dolor e incomodidad. Están ubicadas en la parte final del proceso gastrointestinal y digestivo. Todo lo que se consumió, coordinó, digirió, procesó, aprovechó, nutrió, trabajó, llega a su fin en esta etapa de desecho. Es una parte de la producción que no debe detenerse. Cualquier fallo en el proceso, como si fuera producción de fábrica o industria, detiene a todos los demás niveles, o bien, se atora en el último paso, provocando la acumulación de producto en la última banda y muy probablemente un desorden, caos y molestia en ese piso.

Al igual que ese proceso de producción, nuestro trabajo gastrointestinal tiene un flujo que puede verse interrumpido, detenido, con exceso de trabajo en algunas áreas, pero que como somos expertos en nuestro propio cuerpo, salimos siempre bien de todo proceso. Sin embargo, cuando vivimos una situación de miedo por las fechas límite, donde llegamos a nuestro tope y ya no podemos avanzar, podemos enfermar. Cuando todo el trabajo anterior que hizo nuestra maquinaria, bien o mal hecho, llega a nosotros en esa etapa final, podemos enojarnos con los demás por no haber trabajado correctamente, por no haber participado mejor, porque todo lo pesado lo tienes que hacer tú, porque la carga es demasiada y quieres explotar, pero si explotas será más complicado aún, probablemente doloroso, es muy probable que estés lidiando con hemorroides.

Ernesto aprendió a liberar de manera saludable ese miedo que le provocaba soltar, aprendió que así como sus compañeros están tranquilos, él también puede estarlo si lo vive desde el amor y la confianza y no desde el temor actual ni el rencor al pasado. Hoy Ernesto se liberó de la carga que lo incomodaba tanto y que no lo dejaba sentirse a gusto en donde estaba.

Escudo protectoractivado

"Pues yo vengo doctora para que me ayude a bajar de peso. En todo lo demás soy muy feliz y estoy muy bien, pero sí ya necesito que me ayude a bajar todo el peso que traigo. Engordé en la secundaria y un poco más en la prepa, aunque en realidad nací llenita. Yo digo que es por algo relacionado con mis papás, porque me dan mucho coraje, bueno ya no tanto. Porque la dieta la hago bien y pues salgo a hacer ejercicio a veces, últimamente ya no tan seguido. Aveces sí como lo que no debo, pero es muy a veces. La verdad es que no sé por qué no bajo. A veces creo que como porque me pone algo triste no tener novio. Quisiera tener novio, pero sé que no les gusto a los chavos como yo quisiera. Tengo muchos amigos, la verdad, todo mundo me quiere mucho, pero en cosa de novios,

me cuesta trabajo ser diferente para que ellos quieran conmigo. Aveces creo que es mejor no tener novio, porque luego, si se pelean como mis papás, pues mejor no. Así solita estoy bien. Con todos los amigos que tengo es suficiente para yo estar bien y feliz. Pero sí hay veces que me compro cosas para comer y me las como, y luego me siento mal, física y moralmente por habérmelas comido, y después de sentirme mal me pongo de nuevo triste, y me dan ganas de volver a comer, pienso que cuando como se me olvida la tristeza, pero ni se me olvida. Aunque en realidad yo estoy bien, soy feliz. Además como soy muy simpática puedo sentir cómo se me acerca la gente, la verdad tengo mucho carisma. Pero ayúdeme, en serio ya no quiero estar así. Todo el tiempo lo intento y no lo logro. He ido con otros psicólogos y todos me hacen las mismas preguntas de cuando yo era chiquita y que si la gente me ama, y que si mis papás me apapacharon, que si me siento amada, que si de chiquita comía mucho. Ya no me interesa nada de eso, me urge bajar ya. Ayúdeme, por favor."

Laura es una paciente de 39 años, con un vocabulario y forma de expresarse más cercano a la edad del término de la adolescencia. Sabe que es simpática y reafirma de manera constante que es feliz, sin embargo, puedo notar su tristeza y desesperación al hablar de su situación.

La obesidad es una capa de grasa alrededor de nuestro cuerpo, por debajo de la piel, que la mayoría de los casos estorba para moverse, para tener agilidad, para sentirse en libertad de acción, para caber en ciertos lugares, para realizar algunas actividades. Es un cargamento extra que molesta. Es un modo de no llegar, de no abrazar, de no corresponder a ese amor que la vida da, de no alcanzar. No alcanzan los brazos para el abrazo.

La obesidad es esa protección que de manera inconsciente se crea en el cuerpo para quitarnos la posibilidad de acercarnos a la gente y de que la gente se nos acerque. Entre mayor es la obesidad, mayor es la protección.

Nuestra mente y nuestro cuerpo es muy sabio y, por lo regular, si está creando esa capa protectora, existe un motivo de peso. Particularmente con las personas gorditas, llenitas o con obesidad
–y no en todos sus casos-, la obesidad es una protección a eso que tanto piden, que cuando es extrema, es también una protección extrema. ¿Por qué una persona querría cuidarse tanto? ¿Qué tanto hay que proteger?

Yo recuerdo que mi papá le mandó poner protecciones a toda la casa, reforzadas, después de una ocasión en que se metieron a robar a nuestra casa. ¿Por qué antes no las había puesto así de reforzadas? Simple, porque no las habíamos necesitado.

Es muy probable que, si la protección es muy fuerte, entonces existió una agresión igual de fuerte de algún tipo. Puede ser violencia, en cualquier forma: física, verbal, sexual,

mental, emocional, psicológica. Si la persona no supo en su momento cómo lidiar con esa violencia, entonces se protege. ¿Para qué? Para que esa situación no le vuelva a pasar.

Laura, en este caso, recordó y digirió esa situación de violencia o agresión que la llevó antes a protegerse y a vivir la situación paradójica de querer tener novio y ponerse un escudo protector que no le permitía ese contacto con el mundo de manera más saludable. Laura limpió, cicatrizó y sanó, saludablemente, esas heridas o situaciones que vivió, dándose cuenta que ya no es necesario protegerse. Que la tormenta ya pasó y el día está brillante y colorido. Así, justo como ella dice que es feliz, así puede ahora sentir su interior.

Quiero arrancarlo

"¿Se acuerda que le había platicado que mi hermana regresó a trabajar a la ciudad? Bueno, pues no sólo regresó, sino que además me movieron a mí de mi lugar de trabajo para dárselo a ella. Estamos todos en la empresa, bueno mi mamá ya no tanto, pero yo he estado trabajando en ese lugar por 15 años, soy buena en mi trabajo, y únicamente porque ella llegó, ya, entra a la empresa como si nada hubiera pasado. No me molesta que haya entrado, es mi hermana, la quiero, me molesta que le hayan dado mi lugar. Es un buen lugar en la empresa, y bueno, al final donde yo me quedé también está padre, pero tengo más contacto con la gente y más control en donde yo estaba antes. Suena feo que lo diga, porque es mi hermana, pero me hace enojar mucho que le dieran muchas oportunidades y todas las desperdició, me enoja y no debe hacerme enojar, debe darme gusto por ella. Además siempre nos hemos llevado bien, ¿en qué me afecta que haya regresado y que le dieran mi puesto? No pasa nada… Pero sí me enoja… Ymucho. Pero es mi hermana, seguramente soy mala hermana al pensar esto, o al decirlo. Ysiento que no me puedo quitar el enojo de encima, pero ni siquiera es enojo, es otra cosa, es como si no tolerara lo que pasa, y me siento mal por sentir eso. Quisiera arrancarme eso que se siente, quisiera arrancarme esa sensación de enojo y coraje y de no tolerar, porque es mi hermana, y en serio sí la quiero y en serio quiero lo mejor para ella…".

Claudia es la menor de 5 hermanos, todos ellos trabajando en la empresa familiar que sus papás iniciaron hace casi 20 años. Su hermana a la que se refiere, se enojó con sus papás y se fue de la empresa y de la ciudad y Claudia tomó responsabilidades de ella y de su hermana. Le costó trabajo pero pudo con todo ello y se sentía bien y tranquila con su crecimiento profesional. Quiere a su hermana, tal como ella lo expresa y sólo desea su bien, sin embargo, esa sensación la describe como un enojo o falta de tolerancia que quisiera arrancarse.

¿Por qué acudió Claudia a terapia originalmente? Porque tenía un problema severo de piel, donde no podía evitar rascarse y tenía su cuerpo con ronchas y marcas propias a una alergia muy fuerte.

La alergia es una sensación extrema de molestia en la piel provocada por un factor externo. ¿Qué se siente? Comezón. ¿Después de rascarnos y rascarnos, qué se siente? Comezón. ¿Y si nos seguimos rascando hasta abrirnos la piel y aún persiste la comezón, qué se siente? Unos deseos muy fuertes de arrancarnos ese pedazo de piel, con mucha desesperación con tal de que ya no nos dé comezón. Es mucha ansiedad por sanar esos puntos sensibles, por arrancarnos eso que nos estorba, que nos incomoda, que nos choca, que nos irrita, que nos molesta, que sabemos que sí sentimos amor por la piel, pero que nos desespera lo que nos está sucediendo.

Claudia sencillamente encontró a qué y a quién le tenía alergia. Reflexionó también de manera un poco más profunda, qué era eso que quería arrancar que le incomodaba tanto. Hizo un acuerdo con ella misma, un pacto de no agresión, ya que los factores externos normalmente no los puede controlar y aceptó los cambios como vienen. Reflexionó su enojo y la situación externa que le causó molestia, trabajó aceptando que lo que sucedía, no era tan grave, ni tan malo, ni tan desagradable, y que el amor era mucho más importante que lo que se sentía por fuera desde su hipersensibilidad, disfrutando lo que le tocaba disfrutar, ya sin molestias.

Estoy muy tenso

Si elevas uno de tus brazos en posición horizontal y comienzas a hacer fuerza, es muy probable que el brazo se ponga rígido. Haz más fuerza, más, todavía más, aún un poco más, incluso las partes aledañas al brazo como el hombro, parte del pecho, parte de la espalda y costillas. Si así como lo estás haciendo, presionas a tus músculos para que den todavía más tensión, será inevitable lo que tu brazo comience a hacer. ¿En qué punto de esa tensión empezó a temblar tu brazo?

Así, con esa misma fuerza y tensión, intenta que no tiemble el brazo. No se puede. La única manera de que deje de temblar es bajando la presión que diste a los músculos. Si bajas aunque sea en mínima parte la tensión muscular, es probable que deje de temblar. Sin embargo, entre más quieres controlar el temblor, más tiemblas, porque en ese nivel de tensión es imposible que exista un control sobre el movimiento de tu brazo.

¿Parece sencillo verdad? A mayor tensión, mayor temblor, mayor descontrol. A menor tensión, menor descontrol, sencillamente porque desaparece “eso” que queríamos controlar.

Ahora veamos. La tensión es ciertamente una fuerza en nuestro cuerpo que jala hacia ambos lados, provocando un descontrol. Si yo tengo tensión, me desespero y pierdo el control. Pensemos en una película muda, de esas en blanco y negro. Debemos comprender sus caras, sus gestos, sus actuaciones. Si una actriz de la película sale a cuadro levantando la cabeza de repente, rigidizándola, frunciendo el ceño, moviendo su cabeza como diciendo que no, muy rápido y encogiendo sus brazos, cierra los puños

moviéndolos muy rápidamente y levanta la cabeza cerrando los ojos muy fuerte y abriendo la boca como si gritara, es probable que adivinemos que la señora está desesperada, descontrolada y explotando por alguna situación.

Sin embargo, si esta señora hiciera eso mismo, sin temblar, tal vez pensemos que sólo está enojada, sin desesperación.

El temblor del cuerpo es un claro indicador de la desesperación que nos provoca una situación. Cuando platicamos algo que nos desespera a algún conocido, es frecuente que extendamos rígidas las palmas o que cerremos los puños y los hagamos temblar como parte de la comunicación no verbal que acompaña a la plática.

Volvamos al ejemplo inicial. Si intentas aflojar el brazo que tensionaste fuerte y que tembló por esta gran tensión, con toda seguridad ese descanso provocará dolor en los músculos que utilizaste para tensionarlo. Muchas veces, eso provoca que volvamos a tensionar los músculos con tal de evitar ese dolor.

Ahora imagina que esa tensión es provocada por nuestras presiones, estrés, exceso de trabajo, responsabilidades y que es mucha tensión, cada día más. Esa tensión es muy probable que comience a provocar un dolor en los hombros, sobre todo los que se acercan al cuello y cabeza. También es posible que de tantas cosas que tenemos que atender, revisar, trabajar, crear, controlar, coordinar, soportar, hacer, no nos demos cuenta de que el estrés ya llegó a ese punto donde es incluso doloroso soltarlo. Tan incómodo, que preferimos de inmediato volver al punto de tensión cotidiano, para que no incomode esa sensación de relajamiento que hace mucho olvidé.

Si eso lo hacemos todos los días, y a mayor estrés, mayor trabajo, mayor cantidad de cosas que debemos hacer, mayor tensión, mayor mal humor, mayor desagrado de la vida, mayor exigencia en mis actividades, hasta llegar un punto en que mi cuerpo comienza a hacer todo eso solito, sin que yo lo intente tensionar.

El cuerpo es inteligente, preciso, trabajador y muy noble. Si le pides un trabajo, con toda seguridad lo hará. Dile todos los días la cantidad de cosas que debemos hacer, trabajar, tensionar, presionar, controlar, sin parar y lo hará, de manera tan perfecta que lo hará incluso cuando ya no se lo pidas. Tensionará sus músculos aún cuando ya no quieras que los tensione, incluso cuando quieras ya relajarte, incluso los domingos o los días de descanso. ¿Por qué? Porque así fue entrenado.

¿Qué pasa si lo soltamos? ¿Qué pasa si comienzo a relajar mi cuerpo? ¿Qué pasa si respiro profundo y dejo que todo camine como quiera caminar? ¿Perderé en control de las cosas? ¿Perderé el control de la situación? ¿Qué tan grave es perder el control? ¿Por qué no intentas soltar ese control que muy probablemente ya te controla a ti?

Los pacientes que he atendido con Parkinson, han aprendido a respirar profundo y a comenzar a confiar en la vida, a confiar que las cosas, como son, son correctas, que las situaciones como están, son inmejorables, que la vida como es, es disfrutable, sólo inhalando tranquilamente disfrutando la relajación de sus músculos, de sus momentos de vida. Al fin y al cabo lo único que existe en la vida es este minuto. El pasado no existe ya, el futuro tampoco aún. Ellos han confiado en la vida, confiando en cada respiración, que es vida saludable.

Repartiendo paletas

De la misma manera que la vida nos entrega un cheque por 86,400 segundos para gastar todos los días y que no son acumulables a otros días, de esa misma manera imagina que la vida nos da 10 paletas todos los días.

Imagina que vas caminando con tus diez paletas del día, justo la cantidad exacta que necesitas para vivir bien, y te encuentras por la calle a tu hermano, a quien tú sabes que le encantan tus paletas, pues es muy probable que le regales una o dos paletas tuyas. Las recibirá con gusto y tu hermano también te da una o dos paletas de las suyas, de distinto tipo, pero también te gustan mucho. Seguirás caminando con tus diez paletas de tu día y muy probablemente ya comenzaste a comerte tus paletas.

Más adelante, cuando llegas a casa de tus papás, le das una de tus paletas a tu mamá y ella te da una a ti. Después, cuando llega tu papá del trabajo, por estar distraído no hay un intercambio automático de paletas, pero cuando te das cuenta de ello, vas con tu papá y le dices “hola papá, ¿me regalas una paleta?”. Imagina que tu papá, sin decir nada por lo cansado que está, sonríe y te da una paleta, mientras tú le das una de las tuyas.

Más tarde, cuando regresas a tu trabajo, tu compañero de escritorio, que normalmente tiene muchas paletas, en vez de darte una, te ve y las esconde. Imagina que independientemente de su reacción, llegas y le ofreces una paleta. Él se le queda viendo a tu paleta y te dice muy serio “no gracias, estoy ocupado”, mientras sigue trabajando sin voltear para no perder la concentración.

Te sientas en tu escritorio y observas cómo cuatro o cinco compañeros de trabajo pasan por ese lugar y sin detenerse saludan a todos los que trabajan en esa área, repartiendo rápidamente paletas y recibiendo las suyas, para no entretenerse. Al pasar por el escritorio de tu compañero, le dejan una paleta y tu compañero finge no darse cuenta, pero cuando se van, toma las paletas y las guarda, para comerlas después.

Ésta es una transacción sencilla de paletas diarias. En todos lados del mundo hay gente que hace un rápido intercambio, o bien, hay quien no comparte sus paletas y las acumula sin vacilar. Pasa en todos lados.

Las paletas son dulces. El dulce es azúcar. Cuando repartimos dulce en nuestra vida y del mismo modo permitimos que nos repartan dulce, tenemos una vida balanceada en nuestros niveles de azúcar. Si dejamos que el azúcar se acumule al no repartir paletas, al decir que no, al cerrar los caminos dulces de nuestra vida, lo más probable es que nuestros niveles de azúcar se alteren y terminemos con diabetes.

Haz memoria y recuerda a todas las personas que tú conoces que tengan diabetes. Lo más seguro es que todas ellas sean muy diferentes en sus personalidades y actitudes, sin embargo, algo que las caracteriza es la falta de dulzura en su vida. Es gente que tiene o tuvo una gran tristeza en su vida y que no supo cómo nivelar a tiempo esa dulzura y se acumuló de manera incorrecta. Es gente que son particularmente toscos o duros o serios u hostiles o simplemente no tienen tiempo para repartir dulzura por la presión que tienen de tomar todo bajo control. Mientras más control tengamos de la situación, más entrará la razón y menos el sentimiento. De esa manera nos aseguramos de que "eso" que nos provocó la tristeza y el desequilibrio en glucosa, no vuelva a suceder. Por lo tanto, controlan la situación a tal grado que no tienen tiempo, y en muchos casos las ganas tampoco, de entregar dulce en su vida.

¿Qué hacer si tú eres diabético? Puedes simplemente decidir entregar amor y sobre todo, permitirte aceptarlo, abriendo los brazos a los apapachos y cariño de la gente que te rodea y disfrutándolo, comenzando ya a nivelar el azúcar en tu cuerpo. Disfruta estar abriéndote a la posibilidad de llenarte de amor y disfruta lo que se siente abrazar con todas tus ganas, miles de veces al día.

¿Qué hacer si alguien cercano a ti es diabético? Repártele paletas. Dale amor.

Ya no recuerdo, parezco viejito

Don Miguel, a quien conozco desde hace muchos años, suele saludarme cada mañana desde su jardín y de vez en cuando platicamos unos minutos. Su plática es siempre interesante, un hombre culto, simpático, amable, formal. De hace unos pocos años para acá, lo escucho comentando frases como "huy mija, nosotros los viejitos ya no podemos hacer muchas cosas, ya la verdad me comienza a doler la espalda y mi esposa trae también sus achaques ya de viejita…".

Don Miguel, además de interesante y amable, es achacoso de mentiritas. Camina lento, cojeando, como si tuviera casi el centenario cumplido cuando apenas tiene 61 años. ¿Por qué es achacoso de mentiritas? Porque uno de sus deportes favoritos es jugar tenis. Y cuando se pone el disfraz de deportista, comienza a caminar erguido, jovial, fresco, juega de 3 a 4 sets al día y sus jugadas son de campeonato. Corre a la red, corre de regreso, da un tiro de revés y otro, se lanza por la bola, le pega con fuerza, está siempre atento al juego, suele ganar sus partidos, termina de jugar y está listo para el siguiente set con quien se le ponga enfrente.

Sólo es cuestión de salir de las regaderas de su club deportivo, para comenzar con los achaques. Subir los 23 escalones del deportivo para ir hacia su auto, implica un gran esfuerzo que como “ya está viejito” le cuesta hacer.

Cuando él dice esas frases frente a su esposa, ella sólo mueve la cabeza y dice en voz baja “pues viejito estarás tú… porque yo no…”.

Es sumamente frecuente que Don Miguel diga también frases como “fíjate que ya se me olvidan las cosas, el otro día estaba busque y busque mis llaves y no me acordé que las había dejado en mi maleta…”. Si yo le dijera a Don Miguel, que a mis 38 años, yo he olvidado cientos de cosas, desde niña, y no por ello me siento viejita…

El cerebro es un órgano fabuloso. Incomprensible, inexplorado, mágico y misterioso. Un dato que me parece muy importante mencionar, es que nuestro cuerpo, con la edad, es lógico que se vaya desgastando hasta cierto punto. El paso de los años llega inexorablemente y no podemos evitarlo, aunque sí podemos ayudarlo. Nuestro cuerpo adquiere edad y uso y aunque siempre es una maquinaria maravillosa, perfecta, coordinada y ordenada, comienza efectivamente a tener sus situaciones notorias del paso del tiempo. Podemos ayudarla en muchos aspectos a estar sanos y fuertes, pero no podemos evitar el paso del tiempo y el desgaste de nuestros órganos. Sin embargo hay un órgano que no envejece. Podremos tener, como hemos visto en esta parte del libro, problemas con ojos, oídos, garganta, piel, etcétera; podremos comenzar a encanecer y nuestra piel a arrugarse, ciertamente, envejeciendo saludablemente. Pero existe un órgano, uno solo, que no envejece, que sólo crece o decrece su actividad, pero no envejece: el cerebro.

¿Qué significa esto? Que es probable que nuestro cuerpo comience a sentirse cansado, que puede ser que nuestros ojos, eventualmente comiencen a tener fallas, oídos, cuadro gástrico, articulaciones, pero nuestro cerebro SIEMPRE está joven y funcionando a la perfección.

¿Qué significa esto? Que podemos tener fallas en cualquier parte del cuerpo y seguir aprendiendo cada día, cada momento, cada instante, cada oportunidad de lección en nuestra vida.

¿Y qué significa esto? Que lo que llamamos demencia senil, es una creencia limitante más que tiene nuestro cuerpo, una creencia más, desde la neuroplasticidad que revisamos en la primera parte del libro, donde le estamos repitiendo a nuestro cerebro constantemente “ya soy viejito, ya no recuerdo”, “ya soy viejito, ya se me olvidan las cosas”, “ya soy viejito, ya no hilo”… y tantas creencias limitantes más que nos llevan a convencer al cerebro que al llegar a cierta edad, debe dejar de funcionar como antes lo hacía.

Somos nosotros los que le damos la indicación al cerebro de que no funcione igual. Podemos estar con otros problemas físicos si lo deseamos, pero con total y absoluta aptitud de nuestras facultades mentales. Siempre. ¿Por qué? Porque el cerebro no envejece, no se gasta, no se acaba, no se desconectan las sinapsis si no se lo indicamos. Por el contrario, está sediento de más conexiones, de más información, de más aprendizaje. El cerebro tiene la necesidad de usarse. Como dice la sabiduría popular, "lo que no se usa, se atrofia".

Recuerdo hace muchos años a un ingeniero con el que yo trabajé. La oficina donde me encontraba yo tenía unas persianas verticales que siempre estaban abiertas. Un día que ya no quise tener el rayo del sol en la pantalla de mi computadora, decidí cerrarlas. Tomé el cordón para hacerlo y me di cuenta que no cerraban, ni abrían más, ni se movían. Estaban totalmente atrofiadas. Le pregunté al ingeniero si habían tenido las persianas algún problema y me dijo "no las cierres, porque se van a descomponer".

Me quedé pensando "no las cierres, porque se van a descomponer… ¿unas persianas que se cierran se descomponen? Pero para eso son, para abrirse y cerrarse todos los días…". Le hablé a la señora que por muchos años ha puesto cortinas y persianas y cambió las persianas de esa ventana, al terminar me dijo "hay que tenerlas en uso para que no les vuelva a pasar lo mismo, recuerda que todo lo que no se usa, se atrofia".

Podría poner muchos ejemplos de cómo esta idea es cotidiana, sin embargo, es importante tener en cuenta que en cuestión de sinapsis neuronales, de creación de nuevas carreteras de información, el uso de estas neuronas es básico.

Como vimos en la primera parte con la información de neuroplasticidad, si tenemos una nueva conexión, es un aprendizaje nuevo. Si utilizamos constantemente esa conexión, ya no es un aprendizaje nuevo, pero se convierte en un aprendizaje reforzado. Si SOLAMENTE utilizamos esa carretera que hicimos hace tiempo y nada más pasamos por ahí, entonces no hay aprendizaje nuevo, no hay carreteras nuevas, hay simplemente un uso frecuente de eso que ya aprendimos antes. En otras palabras, si yo a los 6 años aprendo a leer, ese es un aprendizaje maravilloso. Si meses después yo puedo leer un libro completo de principio a fin, con 2 ó 3 frases por hoja, con letras grandes y dibujos ilustrativos, es increíble. Pero si después de varios años yo continuo leyendo el mismo libro, entonces no estoy haciendo nada por crecer mi red neuronal en mi cerebro. No estoy aprendiendo nada nuevo. No le estoy diciendo a mi cerebro, "tú eres capaz de esto y mucho más, tú eres grande, tú puedes aprender cada día más cosas que el día anterior".

Nuestro cerebro es una máquina de almacenamiento con toda la infraestructura y capacidad para crear nuevos espacios, nuevas carreteras, nuevas sinapsis, nuevos desarrollos a niveles infinitos.

¿Por qué entonces insistimos en no usarlo? ¿Por qué insistimos en que a cierta edad ya

no nos corresponde? ¿Por qué le decimos siempre que utilice lo que ya conoce y no nos encargamos de crear nuevos caminos para que siga creciendo?

Si ya sabemos que el cerebro de un niño tiene más crecimiento sináptico que el de un adulto, ¿por qué no hacemos lo necesario para que siga creciendo, aprendiendo, desarrollándose?

Cuando crecemos hacia nuestra senectud con temor de eso que pasará cuando seamos viejitos, es probable que sea porque creemos en que eso que escuché, pueda ser cierto. Es posible que creamos que a los viejitos se les olvidan las cosas, que ya no pueden aprender, que ya no entienden como antes… Ytantos mitos más de la senectud.

Desarrollamos todas estas creencias desde mucho tiempo antes. ¿Cuántos años tienes cepillándote los dientes con la misma mano? Siempre igual. ¿Cuántos años tienes yendo hacia tu trabajo por la misma ruta? Siempre igual. ¿Cuántos años tienes yendo al supermercado recorriendo en el mismo orden los pasillos? Siempre igual. ¿Cuántos años tienes pensando y diciendo "ya se te olvidan las cosas, ya estás viejita"? Siempre igual. ¿Cuántos años tienes vistiéndote en el mismo orden de ropa? Siempre igual. ¿Cuántos años tienes poniendo tus blusas de un lado del closet y los pantalones del otro? Siempre igual. ¿Cuántos años tienes sentándote en el mismo lado de la mesa o acostándote en el mismo lugar de la cama? Siempre igual… Es decir… ¿hace cuánto que no le das a tu cerebro un reto? Que trace una nueva ruta, que aprenda a comer con los cubiertos en las manos inversas, que llegues a tu cuarto de reversa, que entres al supermercado por el lado opuesto, que comas el postre antes de la comida salada, que te acuestes del otro lado de la cama, que cambies tus muebles de lugar, que entres a estudiar idiomas, que aprendas computación, que estudies ese curso que tanto quieres, que leas esos libros que te enseñan tanto.

El Alzheimer es una enfermedad que, junto con la demencia senil, trabajan en nuestro cerebro haciendo caso de lo que tenemos años diciéndole y repitiéndole. Ya no puedes, ya no recuerdas, ya no sabes, ya no reconoces.

Ahora, recuerda lo que hablamos acerca del control. Una persona que no tolera la pérdida de control en su vida, se bloquea. El descontrol llega a un punto donde prefiere no saber de ese problema en particular y entonces evadimos la situación. Nos enoja tanto esa pérdida de control que volteamos nuestra mirada a otro lado donde no nos incomode y podamos distraernos.

¿Puedes encontrar entonces una relación entre: me estoy volviendo viejito, ya no recuerdo, estoy perdiendo el control de mi vida, ya no me hacen caso como antes, me desespera lo que me está pasando, no tolero perder el control, prefiero evadirme?

¿De verdad ya no quieres estar aquí? ¿De verdad te incomoda tanto la realidad que

preferimos desconectarnos por momentos de lo que estamos viviendo?

Don Miguel aprendió a aprender. Aprendió de cosas cotidianas, sencillas, básicas, simples. Aprendió protegidamente que el cerebro no envejece nunca, decidió creer y vivir así. Aprendió que la vida tiene muchas más cosas que dar, en los años que le quedan por vivir aquí. Aprendió a **VIVIR todos los días de su vida**, sintiendo más que razonando. Me compartió que cuando llegó a la meta de la carrera de lo que debía pensar y razonar, se encontró entonces justo en el punto de inicio de lo que debía sentir y amar.

Te odio

Patricia llegó al consultorio con los ojos rojos y cristalizados al aguantar su llanto. Se sentó lentamente mientras por fin caían esas lágrimas y después de fijar su mirada unos segundos en el punto más lejano de mi consultorio, me dijo, "Pues lo que quería tratar la sesión anterior, ya no sé si es importante. Me cambiaron la jugada horrible. Fui al doctor a finales de la semana pasada y después de todas las malditas pruebas, biopsias y análisis, me confirmaron ya que tengo cáncer. Debo hacerme la mastectomía la semana entrante. Ni siquiera me he detenido a pensar cómo me veré sin uno de mis senos, horrible seguramente. En realidad pienso en que no tiene importancia, si ya me voy a morir. La verdad es que no lo pensé. Tengo 48 años, no me siento vieja y ahora resulta que tengo cáncer. La verdad yo no me quería morir tan joven, pero… pues… ¡maldición! ¿Por qué yo? ¿Qué hice yo de malo? ¿Por qué conmigo se tiene que desquitar la vida o Dios? ¿Por qué no les da cáncer a los malos, a esos sí que les dé por todos lados, pero por qué carajos a la gente buena? ¡Mierda! ¡Que se mueran los que hacen daño y roban y secuestran y violan, para ellos sí debería ser el cáncer!"

Después de fijar nuevamente la mirada unos segundos, continuó:

"¿Y ahora qué? ¿En dónde dejamos el resto de la terapia? ¿Ya para qué demonios vengo entonces? ¿Trabajo el odio que le tengo a mi trabajo? ¿Trabajo el enojo que me causa que no puedo decirles a mis papás cómo me asfixian, aún cuando ya me voy a morir? ¿Trabajo que tengo 48 años y no supe amar a una pareja? ¿Trabajo que le fallé a mi marido todo el tiempo que duró nuestro matrimonio? ¿Trabajo el enojo que me causa? ¿Trabajo que jamás me sentí bonita, ni atractiva para gustarle a alguien? ¿Trabajo que en casa nunca le gustó a mi marido lo que yo cocinaba? ¿Qué trabajo? ¿Para qué? Para ver que mi vida fue una mierda mientras duró. Sólo para eso seguramente. Es horrible ver que tengo cáncer y no pude dar una en mi matrimonio mientras duró… Creo que en el fondo, nunca le gusté a mi marido. La casa la tuve impecable siempre, pero nunca le gusté… ¿Puedes creer que a punto de morir me preocupe por eso?..."

Patricia siguió hablando un rato más, lloró, se enojó, gritó. Es, además de normal, muy necesario poder expresar todo ese sentimiento y emociones que surgen ante una noticia así. Sin embargo, la manera de expresarse de Patricia, aunque pareciera enojada por la

noticia del cáncer, era similar en todas sus sesiones. Horrible, demonios, carajos, mierda, me quiero morir, me voy a morir, eran palabras y frases comunes en su plática cotidiana, aún sin saber que estaba desarrollando un cáncer.

El cáncer es una enfermedad que psicosomáticamente se reduce a una palabra: odio.

Muchas de las personas con las que platico del tema y les comento esto, me dicen que no odian a nadie. En realidad no se trata de odiar a alguien, se trata un sentimiento muy profundo de rechazo hacia un punto en particular de tu vida.

¿Cómo es que el cáncer se dirige hacia un lugar en particular en nuestro cuerpo? La respuesta está en ese odio y rechazo profundo. ¿Hacia dónde está dirigido? Veamos dos ejemplos, desafortunadamente comunes. Cáncer de mamas o en matriz y cáncer de próstata.

El cáncer de mamas o matriz tiene que ver específicamente con el “Ser Mujer” rechazado. Me explicaré. Ser Mujer, esas dos palabras juntas, tienen un significado diferente y muy profundo. El Ser Mujer es nuestra esencia, nuestra fuente sublime más allá de cualquier obligación terrenal y acto cotidiano. El Ser Mujer puede implicar ejercer una femineidad, puede implicar el deseo sexual y su ejecución desde mi Yo Mujer, puede implicar la sensualidad con que yo me siento a nivel profundo, puede implicar gustarle a mi pareja y sentirme atractiva, puede implicar sentirme completa, llena, fuerte. Si en vez de ello me siento poco valorada, por mí o por mi esposo, si en vez de ello creo que no valgo, si me siento presionada por los deberes, si sólo creo que sirvo como ama de casa, si no siento esa pasión por la vida y sólo creo que mis personas cercanas me ven como mamá, proveedora, cuidadora, cocinera y ya, es posible que mi Ser Mujer se vea comprometido. Es muy probable que comience a desarrollar en mí un sentimiento fuerte de rechazo, odio, resentimiento, tristeza o una emoción similar, que no sabemos bien a quién dirigirlo. Puede ser que nos demos cuenta, puede ser que no, pero una mujer en su sagrado Ser Mujer, es mucho más que un ama de casa o una persona que se “utiliza” para algo. Desafortunadamente son muchos los casos donde la mujer se siente menos, poco valorada, poco atractiva, poco amada. Ese es el Ser Mujer rechazado, que muy probablemente pueda desarrollar un cáncer en las partes femeninas de su cuerpo.

El cáncer de próstata es un ejemplo idéntico, sólo que en el género masculino. El Ser Hombre, tan respetable y hermoso como el femenino, se relaciona con lo que un hombre es o debe ser a grandes rasgos. Un hombre que está lleno, completo, fuerte, noble, sencillo, apasionado, es un hombre sano. Si en cambio tiene problemas cotidianos relacionados con cualquiera de las variantes sexuales como impotencia, eyaculación precoz u otros, si le falta la pasión, si le cuesta trabajo ejercer autoridad básica de padre, si en su trabajo se siente sobajado o utilizado, si se siente humillado en su vida cotidiana, si gana menos dinero que su esposa, si le cuesta trabajo llevar a la casa el sustento, entre

otras situaciones culturalmente masculinas, se siente mal, incompleto, es común que me digan que se sienten poco hombres. Yno tiene ninguna relación con la agresión o el machismo. Muchos hombres creen que "ser hombres" es mandar, gritar, agredir, controlar, etc. No, en realidad, una problemática del Ser Hombre tiene que ver con sus emociones y cómo las manejan en relación a su vida diaria, su pasión por la vida, su manera de percibir y actuar su amor propio y hacia su pareja y familia. El Ser Hombre, debe ser tan fuerte, apasionado y amoroso, como el Ser Mujer.

En ambos casos cuando su esencia se ve comprometida, el rechazo, muchas veces inconsciente, es inevitable. Pueden identificar un malestar, pero tal vez no se identifique el grado de ese rechazo, dolor, desagrado u odio a la situación.

¿Por dónde comenzar la lucha contra el cáncer de mama? Primero, por entender que no es una lucha sino todo lo contrario, es un abrazo de amor a esas células malignas. Ámalas tanto que no tengan más remedio que rendirse al amor. Amar a quien nos ama es muy fácil. El reto verdadero de la vida, es amar a quien no nos ama. El amor es amor, sin escoger, sin dudar, sin tiempo. El amor es amor no importa la forma que tenga. Si tu piel se transforma en amor, ¿de qué color sería? ¿de qué material? Seguramente todo lo que toques y sientas sería con amor. Para prevenir el cáncer de mama entonces, debo comenzar llenándome de amor propio, respeto y pasión por mí misma, sanando esas heridas emocionales para que no se conviertan en futuras heridas físicas.

Y así, podemos aprender a leer nuestro cuerpo con respecto a nuestras emociones. Es muy importante saber identificar eso que me hace tanto daño, eso que es frecuente que me moleste, porque podemos estar generando un cáncer justo ahí donde yo dirijo mi malestar tan grande por tanto tiempo. ¿Qué parte de la fuente de la vida estoy rechazando para tener leucemia? ¿Para generar cáncer de garganta qué parte de mis verdaderas emociones no estoy expresando, a pesar de que suelo hablar mucho, mucho tiempo, muchas palabras? ¿Qué parte de mi vida me está asfixiando, sofocando, contaminando, para generar cáncer en los pulmones? ¿Qué tanto enojo y rencor tuviste que guardar por tantos años, para generar ese cáncer de hígado?

Siempre es excelente tiempo para transformar el odio en amor, el rechazo en aceptación saludable, la ofensa en perdón. Porque las lecciones de vida se dan por montones a cada minuto.

Cuando viene un paciente al consultorio por alguna enfermedad, hay veces que llegan con situaciones graves como cáncer en fase terminal, pacientes que les quedan 2 ó 3 meses de vida, situaciones que a cualquiera nos pueden parecer complicadas, frustrantes y tristes. Yo como psicoterapeuta, no curo. Yo no sano. Yo no tengo poderes especiales ni una varita mágica. Pero mi paciente sí la tiene. Depende totalmente de él, porque aunque yo me pare de cabeza, no hay nada que yo pueda hacer si mi paciente de verdad cree que morirá a causa de ese cáncer. Nadie quiere morir, pero todos nos la creemos

cuando nos dicen que estamos enfermos.

Cuando mis pacientes se convencen de que NO tienen tiempo para el cáncer, ni para darle toda su importancia, ni les interesa si tienen cáncer o no, entonces la situación se transforma. Dejan de hacer de esta enfermedad su punto principal de vida y se enfocan a vivir. ¿Qué hacen? Se concentran en la vida y no en la muerte. Se enfocan a sanar todo rencor y dejan de pensar que nadie los quiere o que tal persona los ha hecho sufrir mucho o que cierta situación de vida los ha obligado a vivir así.

El cáncer es una de las lecciones de vida más duras, fuertes e increíbles. Si eres una de tantas personas que pasaron por este proceso estando ya sana, sabes entonces que la vida se valora y se ve diferente. Seguramente no te importó el diagnóstico ni lo que dijeron los doctores, seguramente los mandaste a volar (con todo respeto) demostrándole a tu misma vida que tú decides cuánto tiempo te queda de vida. Viviendo y disfrutando.

Tuve un paciente que le diagnosticaron cáncer envuelto en "seis meses más de vida". Quince años después falleció el doctor que le había diagnosticado esa enfermedad junto con esa fecha. Una de las personas que fueron a su funeral, fue mi paciente.

¿Por qué les da cáncer a los niños? Me pregunta mucha gente, con toda razón en su duda. Los niños es muy poco probable que tengan el conocimiento total de lo que un odio o resentimiento significa. Sin embargo, el campo electromagnético del que hablamos en la primera parte de este libro, en los niños, es mucho más fuerte, preciso y sensible. Toda situación negativa y de rechazo, odio, problemas fuertes en la familia, el niño las recibe y absorbe sin saber incluso lo que está pasando. Únicamente percibiendo esas energías negativas. Es por esta razón que muchos niños de los cero a los seis años tienen problemas de cáncer, asma, gripas, entre otros. Los niños, son "nuevos". Están recién hechos, por lo mismo, organismos limpios. Además de la importancia de una buena alimentación y vivir en un ambiente sano, es de suma importancia la convivencia familiar sana. De ahí, que si tus hijos están enfermos o son enfermizos, revisa qué problemas hay en la familia, revisa qué tanto resentimiento hay en uno o varios de los miembros y cómo sanar de inmediato esa situación. Tu hijo mejorará notablemente vibrando en una frecuencia diferente y saludable.

De todos los órganos del cuerpo donde podemos enfocar nuestro resentimiento, aunque no nos demos cuenta, sólo hay uno de ellos al que el odio no llega, al que el resentimiento no toca. De todas las partes de nuestro cuerpo, rincones, sólidos, líquidos, órganos, sólo hay uno al que el cáncer no toca. Es justamente ese órgano vinculado emocional y energéticamente al amor. El único que el cáncer no llega, es el corazón.

Más allá de la salud y la enfermedad

No pretendo ser un diccionario de enfermedades, sino que aprendas a observar tus

metáforas. Es muy sencillo saber qué parte emocional está afectando tu cuerpo. Con esa enfermedad o dolencia pregúntate cuáles son los síntomas, qué te detiene, qué te afecta, qué te duele, qué te incomoda y de ahí transforma esa información a tu vida. Las metáforas son muy transparentes. Si tengo problemas en los pies o piernas revisaré qué me detiene o hacia dónde no quiero caminar. Si tengo problemas en la espalda, revisaré a quién estoy cargando o qué cosas que no son mías traigo encima. Si tengo problemas en las manos, revisaré qué es lo que no quiero tomar o agarrar de la vida. Si tengo problemas en el corazón, revisaré el tema del amor, hacia mí y hacia el afuera. Si tengo problemas con la memoria, revisaré qué es lo que prefiero evadir y no tomarlo en cuenta.

No se trata de juzgar al vecino ni de estar diciéndole a mi pareja en qué está mal emocionalmente. Eso debe respetarse totalmente y hacer una revisión personal, sin ver a otros ni regalar culpas. En realidad es personal, para que podamos entonces tener un crecimiento saludable.

Vivimos perfectamente bien antes de que nos digan que estamos enfermos. En cuanto nos dan un diagnóstico es cuando todo nos pesa, nos aflige y comenzamos a agachar la cabeza con el diagnóstico de enfermedad.

Mi consejo es que no te la creas. Sí atiéndete, sí revísate, sí haz tus chequeos de rutina, sí ve al doctor. Este libro no pretende por ningún motivo sustituir al médico. Por el contrario, es un complemento a su trabajo. Una vez que el médico te diga su diagnóstico, realiza lo que debes realizar a nivel médico y revísate tú, ahora que ya sabes cómo, cuál fue ese motivo emocional que te empujó a esta enfermedad o malestar. Como dice Tere Robles (2006) en muchos de sus textos, “todas las heridas cicatrizan si las dejamos cicatrizar” y se refiere justamente a las del alma, a las del corazón, que son el origen de todo lo psicosomático.

La oscuridad es sólo falta de luz. El vacío es sólo falta de materia. La enfermedad es sólo falta de salud. El odio es sólo falta de amor.

Haz una reflexión. Un maestro me enseñó hace tiempo lo que significa una reflexión. Imagina que tienes un papel en tus manos y ese papel está mirando hacia arriba. Si a ese papel le haces una flexión, doblándolo por la mitad de manera que quede en forma de “L”, entonces ese papel está viendo hacia arriba y hacia un lado. Si le haces una flexión nuevamente, lo estás re-flexionando entonces termina cerrado como libro y las caras que veían hacia arriba o hacia un lado, ahora se ven a sí mismas. Un re-flexión es hacer una flexión y volver a flexionarnos hasta vernos a nosotros mismos. Es justo lo que hace un espejo, está re-flexionando una imagen en un re-flejo. Por eso en un espejo puedo verme a mí. Muchos dicen que el mundo es un espejo y que lo que nos molesta, lo vemos en otros. No es lo que el mundo hace lo que me molesta. Es lo que YO hago, que el mundo me está tomando esa flexión y volviéndola a flexionar, pudiendo verme de manera clara.

Cuando te dicen “lo que te choca te checa” es por este reflejo. ¿Qué significa esta frase tan aparentemente ofensiva? Pues eso, que lo que te enoja, molesta, incomoda, siempre te va a checar, siempre te va a corresponder. En realidad no debemos molestarnos por algo que no nos corresponde. No debemos incomodarnos por algo que no es de nuestra incumbencia. Siempre, SIEMPRE que algo me molesta, es porque tiene una relación conmigo. Si mi cuerpo tiene heridas, hasta un abrazo es incómodo. Siempre que algo me choca, es porque yo debo revisar en qué soy YO así.

Casi siempre la respuesta a esta reflexión es “no, yo no soy así”, “no, yo no hago eso”, “no, yo jamás soy así de grosera”… entre otras muchas negativas. Sin embargo, siempre ejercemos eso que nos molesta, sólo que en sentido inverso, hacia otras personas o hacia nosotros mismos.

Rosa me compartió que nadie la respetaba, que todo mundo la ignoraba, que todo eran faltas de respeto alrededor de ella, que ya estaba cansada de ello. Cuando la observaba, me fijé que ella levantaba la voz y gritaba un poco. Antes de haber entrado a sesión, abrió la puerta sin tocar interrumpiendo mi sesión anterior con otro paciente, después de su sesión de terapia, al comentarle que sólo tenía espacio el día miércoles para su siguiente sesión, me dijo que la quería el martes por fuerza.

¿Qué se puede observar ahí? Ella, sin darse cuenta, le faltó el respeto al paciente anterior al entrar así, ignoró la información que le di en cuanto a fechas de agenda y su manera de hablar puede resultar agresiva. Más adelante Rosa, a su modo y a su estilo, comenzó a comprender que “lo que te choca te checa” y muy responsablemente comenzó a modificar ciertas actitudes de ella misma. Mágicamente, su vida comenzó a tener un giro enorme, al darse cuenta que los que antes la ofendían, ya no lo hacían.

“Cuando realmente nos amamos a nosotros mismos, todo funciona en nuestra vida.”
-Louise L. Hay (2008, 15)

Todo cambio comienza por uno mismo. Revisa eso que te hace enojar, eso que te incomoda o molesta, es siempre una maravillosa lección de vida para ti.

Por todos estos descubrimientos que me ha tocado vivir en mi vida como terapeuta es que veo la importancia de la psicoterapia. Es muy sencillo. La terapia es este espacio de reflejos, luz y apapacho que nos descubre nuestras propias herramientas para estar mejor. Porque si no tenemos paz dentro de nosotros, de nada sirve buscarla fuera. Porque todos merecemos vivir con paz y felicidad en el alma. Porque todo tiene una solución adentro de nosotros mismos. Porque aprender de las lecciones de la vida, nos hace más grandes. Porque del mismo tamaño que es el problema, de ese mismo tamaño es la solución y el aprendizaje de vida. Porque la felicidad sólo puede ser hallada en el interior. Porque he descubierto hoy que todo mundo puede ver su re-flexión de amor que vive adentro de cada quien.

Esta vida tiene únicamente dos motores, el amor o el miedo. No hay otros motores. ¿Qué motor utilizas para ir al trabajo? ¿El miedo, porque si no vas no recibes un sueldo? ¿El amor, porque amas vivir cada segundo y cada momento de tu día y de verdad te apasiona tu trabajo? No hay otros motores para la vida, nos mueve el miedo o nos mueve el amor. ¿Cuál es tu motor? ¿Qué decides usar para moverte y vivir?

"Sanación es, en última instancia, alcanzar la totalidad."
- Amit Goswami (2008, 309)

Te doy con todo mi cariño una paleta de dulce agradeciéndote que hayas compartido conmigo estas letras. Acepto tu paleta de dulce también.

Siempre acompañándote,
Elsa Lesser

Bibliografía

ARÁOZ, Daniel L. y Robert T. Bleck. (1987). Hipnosexo. Ed. Lidium. Buenos Aires.
BOURDEAU, Lise. (2007). Obedece a tu cuerpo. Ed. Sirio. México.
CHOPRA, Deepak. (2006). Salud perfecta. Ed. Vergara. España.
DISPENZA, Joe. (2007). Desarrolle su cerebro. Ed. Kier. Argentina.
EIMER, Bruce N. (2004). Autohipnosis contra el dolor. Ed. Arkano Books. España.
GOSWAMI, Amit. (2008). El médico cuántico. Ed. Obelisco. España.
HAY, Louise L. (2008). Tú puedes sanar tu vida. Ed. Diana. México.
MAMBRETTI, Giorgio y Jean Séraphin. (2008). La medicina patas arriba. Ed. Obelisco. España.
ROBLES, Teresa. (2007). Concierto para cuatro cerebros. Ed. Alom. México.
ROBLES, Teresa. (2004). La magia de nuestros disfraces. Ed. Alom. México.
ROBLES, Teresa. (2006). Revisando el pasado para construir el futuro. Ed. Alom. México.
SHINODA Bolen, Jean. (2006). El sentido de la enfermedad. Ed. Kairós. España.

Zeig, por Teresa Robles
TrascripcióndelseminarioimpartidoporelDr.JeffreyK.ZeigenlaCiudad de México, que propone una comunicación más eficiente, cortando las intervencionesalamedidadecadapacienteyenvolviéndolas para regalo (conversación hipnótica).

la magia de nuestros disfraces, por Teresa Robles
Enestelibrolaautoramuestralasbasesteóricasquesostienenintervenciones ericksonianas,aparentementemuysimples.Estáescritodemaneraquenosllevaa reconocernosencadapárrafo,encadapáginayabrelaspuertasalcambio.

c*ompartiendo experiencias de terapia con hipnosis,* editado por

Elizabeth Méndez Recopilación de nueve capítulos escritos por terapeutas ericksonianos latinos,deloscualesdossondecorteteóricoylossieterestantespresentan técnicasoriginalesquesepuedenaplicarendistintosestilosdeterapia.

hipnosis y terapia sexual , por Daniel Araoz
Este libro, establece un puente entre la terapia sexual y la hipnoterapia. Propone el concepto de autohipnosis negativa, así como un método para transformarla en positiva. El autor presenta su esquema de trabajo, junto con numerosas técnicas, fáciles de aplicar por cualquier terapeuta.

destrezas teatrales psicoterapéuticas, por Pedro H. Torres-Godoy con la colaboración de Mario J. Buchbinder y Elina Matoso
Apartir de una interesante experiencia con un grupo de actores, este práctico libro te enseñará cómo aprender amenos ejercicios que te permitirán desarrollar habilidades teatrales que podrás utilizar en la terapia y en la vida diaria.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: I. los cimientos, por Yolanda Aguirre

PrimerodedosvolúmenesUnlibrodetextosobreEpistemologíaconstructivista y Teoría de Sistemas que ilustra las explicaciones racionales con cuentos,haciendoqueellectoraprendaconsusdoshemisferioscerebrales.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: II. la propuesta, por

Yolanda Aguirre
Este segundo tomo nos presenta una propuesta psicoterapéutica que utilizalacapacidadcreadoraquetodoserhumanotiene,ylaposibilidadde ponerla a nuestro servicio en la construcción de nuestro propio ser.

jardineros, princesas y puerco espines, construyendo metáforas, por

Consuelo Casula
Este primer libro de la autora en español es un verdadero tratado sobre la metáfora, uno de los elementos esenciales del lenguaje hipnótico, para ser aplicada tanto en la psicoterapia como en la enseñanza. Los distintos lectores y estudiosos del lenguaje hipnótico, de la comunicación indirecta, encontrarán en este libro, justo lo que les interesa.

MANUALES ERICKSONIANOS DE GRUPOS
*manual del grupo de crecimiento,*por Teresa Robles

El primero de una serie de manuales de técnicas ericksonianas para trabajarcongrupos,escritosenformatalquecualquierterapeutapuede aplicarlos. En cada capítulo se ofrece con conversación hipnótica una visiónoriginalsobreeltemaquetrataasícomoejerciciosparatrabajarlo.

CASOS CLÍNICOS
salir del túnel y olvidar, hipnosis ericksoniana con sintomatología psicótica, por Cinthia de Gortari

Este libro muestra en cada sesión, cómo la actitud cercana, la mirada compasiva del terapeuta y las técnicas ericksonianas, pueden resolver problemáticasfrentealasqueotraspsicoterapiassemuestranescépticas.

ELIZABETH YMILTON H. ERICKSON
homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera, por Marilia Baker

Te recomendamos este primer libro de la serie que se crea en conmemoracióndelpadredelaterapiabreve,lahipnosismodernaydesu compañeradevida.LaobranosmuestralacontribucióndeElizabethala obradelDr.Ericksonatravésdelasinergiadeunaparejaquedurócerca de16mildías,unotrasotro.Publicadoeninglésyespañol.

seminarios de introducción a la hipnosis, California 1958, por Milton

H. Erickson
Este seminario, dictado a un grupo de médicos en la época de madurez de su trabajo, muestra paso a paso su forma de hacer hipnosis. Es así un excelente punto de partida para principiantes, y aclara ideas a quienes ya trabajan con hipnosis.

estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson, por Dan Short El autor propone una sistematización de las estrategias psicoterapéuticas del Dr. Erickson, ilustradas con casos clínicos. Se incluye un capítulo de la terapeuta italiana Consuelo Casula donde explica dos conceptos Esperanza y Resiliencia, que marcaron la obra del Dr. Erickson.

Milton H. Erickson, un sanador americano, editado por Betty Alice Erickson y Bradford Keeney
Es un honor y un placer contar con la publicación de este libro en español, porque además nos ofrece una visión diferente del Dr. Erickson. Una visión que propone que su trabajo era también espiritual. Y esto queda claro a través de las aportaciones de las personas más cercanas a él, y de sus amigos, discípulos y colaboradores.

NUEVOS PARADIGMAS DE LACIENCIA

tejiendo sueños y realidades, aportaciones del paradigma holográfico a la psicoterapia ericksoniana , por Guillermina Krause
La autora nos presenta en forma sencilla las últimas propuestas de la físicacuánticaparaentenderelUniverso.Estaspropuestasfascinantes,

ofrecen una explicación a los cambios “milagrosos“ que se dan a través de la psicoterapia ericksoniana. Es un libro de interés general que nos lleva a expandir la conciencia.

AUTOAYUDA- Libros

revisando el pasado para construir el futuro, por Teresa Robles A partir de elementos autobiográficos, la autora nos presenta en lenguaje cotidiano, conceptualizaciones teóricas, junto con sencillos ejercicios de auto hipnosis. Lectores y lectoras se reconocen en estas páginas constando que, si bien somos únicos e individuales, en el fondo somos muy parecidos.

*síndrome de pánico, una señal que nos despierta,*por Sofía Bauer

La autora menciona que el síndrome de pánico o crisis de angustia, es una señal que aparece para que cambies tu estilo de vida. Si escuchas su mensaje, puedes curarte. Ofrece ideas y ejercicios prácticos para disminuir la ansiedad.

la granja de la esperanza, transformando las huellas de la vergüenza editado por Cecilia Fabre

La vergüenza es universal y puede surgir a partir de distintas experiencias que generan una maraña de emociones. Este libro de cuentos terapéuticos para niños y grandes te ayudará a manejarla mejor.

abriendo puertas con amor, caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros, por Angela Cota Guimar es Mendonça y J.Augusto Mendonça

Es un libro dirigido especialmente a los padres, psicólogos y educadores,dondeatravésderelatossencillos,sobretemasuniversales,los autores ofrecen ejemplos prácticos y útiles de su vida para enfrentar situaciones de todos los días.

guía de auto-preparación para el parto que sueñas tener, por Armelle Touyarot

Estelibroesunaguíadeauto-preparaciónparaelacontecimiento“nacimiento”yestáconstruidocomounprograma.Elobjetiv que tengas una buena experiencia de tu parto utilizando la hipnosis ericksoniana. En la medida que vayas avanzando en su lectura podrás dartecuentasirespondeatusdudas,sitranquilizatusmiedos,sitedalas herramientasquenecesitasconelfinde sentirtelistaparaesemomento. Incluye un CDde audio con ejercicios de autohipnosis para ayudarte a entrar en el estado mental que necesitas para vivir tu parto como tú lo estás soñando tener.

creando, sanando, disfrutando, la neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad, por Elsa Lesser

Este libro muestra el valor de saber cómo funciona el cerebro humano y cómo lo podemos usar para mejorar nuestra existencia, aprendiendo nuestras propias metáforas. Casos clínicos como una sólida introducción a la plasticidad neuronal y a las metáforas y lenguaje de nuestro cuerpo.

Audio

Ysi quieres trabajar contigo mismo, evitar la terapia o salir de ella en poco tiempo, prueba nuestra serie de audio presentada en CD y en audiocinta. El CEM, a través de Alom Editores, promueve esta serie con ejercicios sencillos, seguros, protegidos, para que puedas trabajar en casa.

*recupera tu fuerza de vida,*por Teresa Robles

Es como un servicio general que todas las personas deberíamos hacernos de vez en cuando para estar bien en la vida, como hacemos servicio a nuestros coches y aparatos.

música para entrar en contacto contigo producción Francisco Robles Dos versiones producidas a partir del Canon de Pachelbel, que te ayudan a entrar adentro de ti. Una, con instrumentos musicales mexicanos. Otra, con el sonido del mar y un sonido producido con diferentes cantos de sanación. Esta música es el fondo de los otros materiales de audio. Al escucharla, se reactivan y refuerzan los procesos desencadenados con los ejercicios que realizaste con ellos.

Yo Soy sanando, por Teresa Robles
Estamos en nuestro lugar cuando disfrutamos la vida y tenemos paz interior. Yo Soy Sanando te ayuda a encontrar tu lugar, cumpliendo tu Misión, resolviendo las dificultades que encuentras en el camino y despertando tu Sabiduría Interior.

escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu, por Iris Corzo El ser humano es integral: es mente, cuerpo y espíritu. Si vivimos como un todo unificado, obtendremos la armonía. Esta grabación te invita a atender estos aspectos para favorecer tu bienestar.

salud y enfermedad, por Iris Corzo
Saludyenfermedadsonpartesdelavida.Esteaudioteinvitaaenfrentar la enfermedad de una manera diferente, participando activamente en tu curación, recuperando tu independencia y autonomía, utilizando tus recursosinternos.

para quererte tú a ti justo como necesitas, por Teresa Robles Aprendemos a mirar hacia fuera y olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Dejamos de percibir las señales de nuestro cuerpo, tragamos nuestras emociones. Este CDte ayudará a reconocer tus emociones, escucharlas y digerirlas. Es ideal para personas que sufren de depresión,

ansiedad y/o estrés.

la herencia. música que desata imágenes producciónFrancisco Robles Esta música compuesta te lleva a entrar adentro de ti, desencadenando los procesos naturales que requieres en este momento de tu vida. Contiene una introducción de Teresa Robles para proteger el proceso y un final para facilitar que te pongas nuevamente en contacto con el mundo externo.

para relacionarte mejor contigo y con los demás, por Teresa Robles Si la vida es una escuela, las relaciones con los demás son la universidad. Este compacto constituye un servicio general a tus relaciones para ayudar a pasar al postgrado donde nos toca disfrutar la vida con paz interior.

para volver a dormir como antes, por Montserrat Ramos Lossueñossonpartedenuestrosmecanismosparadigerirlasemociones quevamosacumulandodíatrasdía.Cuandotenemosmuchasindigestas, viene el insomnio. EsteCDte ayudará a digerir las emociones viejas y nuevasdeformaagradableyprotegidamientras descansas y vuelves a dormir como antes.

construye tu realidad y ayúdanos a construir un mundo mejor, por Teresa Robles Hoy en día, la Física Cuántica nos dice que el mundo que consideramos real es una proyección, algo como una ilusión y que nosotros construimos la realidad material. La construimos con nuestra intención, nuestro deseo y la imaginación. En este CD, aprenderás algo sobre estos temas, pero sobre todo te invitaremos a hacer un pacto entre tu parte humana y el Dios adentro de ti, para construir tu mundo a tu estilo y ayudarnos a, entre todos, construir un mundo mejor.

cuentos terapéuticos para chicos y grandes, por Cecilia Fabre Los cuentos abren la puerta a una comprensión diferente de los problemas abriendo opciones más saludables para contactar con nuestras emociones y con nuestras experiencias de vida. Con este CDverás que los cuentos permiten que tanto adultos como niños se conecten con vivencias pasadas de una manera segura y protegida, poniendo a distancia los problemas mientras de manera cercana se resuelven, aprendiendo de ellos, cómoda y protegidamente.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida, por Teresa Robles

Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Ypara que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

aprende autohipnosis, por Teresa Robles

El Dr. Erickson decía que adentro de ti, de mí, está todo lo que necesitamos para resolver las dificultades que día a día la vida nos presenta para crecer: las grabaciones en nuestra mente inconsciente de nuestras experiencias de vida. Hoy día la Física Cuántica propone que toda la información del Universo está en cada una de sus partes, adentro de mí, la misma información que el mar, el sol, la luna y las estrellas. En este CD aprenderás a despertar

esa Sabiduría Universal y a utilizarla conscientemente para resolver esas dificultades.

metáforas universales para el crecimiento personal, por Teresa Robles El Dr. Milton H. Erickson decía: la vida es dura, es injusta, el dolor existe, pero cómo la vivamos depende sólo de nosotros. Amí me gusta decir que la vida tiene de todo, también hay muy buenos momentos. Ysi es injusta en nuestra contra, también es injusta a nuestro favor. La vida tiene de todo y siempre estamos creciendo como las plantas, los animales, como todo en este Universo. Este CD te ofrece en forma agradable, reflexiones y anécdotas que te ayudarán a disfrutar más esta vida, en los buenos y en los malos momentos.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida (para personas con diabetes e hipertensión), por Teresa Robles

La diabetes es una enfermedad, pero también puede ser tu mejor amiga. Puede enseñarte a vivir saludablemente, cosa que muchas veces hemos olvidado. Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Ypara que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

FASCÍCULOS
textos selectos

*abriendo puertas con amor,*por Ángela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça

Los terapeutas ericksonianos sugieren y proponen a través de contar anécdotas de su vida. Este fascículo es una selección de textos dirigidos a maestros y padres de adolescentes, donde los autores narran sus experiencias como padres y como terapeutas.

*manual del grupo de crecimiento,*por Teresa Robles

Asómate a este ameno fascículo que te encantará y en donde encontrarás una manera diferente de ver la vida, que corresponde a la manera de hacer psicoterapia que estamos construyendo en el Centro Ericksoniano de México, incorporando otros marcos de referencia.

aprendiendo a caminar por la vida, por Teresa Robles
Desde sus primeras páginas, este práctico fascículo te enseña, de manera segura y natural a utilizar los instrumentos necesarios, que de alguna forma ya conoces, y poderlos aplicar efectivamente en tu vida diaria.

ideas prácticas
para el manejo de conflictos y algunas reflexiones, por Teresa Robles Es un texto que te invita a mirar y cambiar los aprendizajes que nos hacen competir por el primer lugar, tratar de ganar aplastando a los demás. Te enseña a colaborar en lugar de competir, a establecer

negociaciones donde todos ganen y a entrar en contacto con tu Sabiduría Interior y la de los demás.

para detectar y prevenir la anorexia y la bulimia entre tus seres queridos, por Adriana Barroso y Raúl D Ángelo

La anorexia y la bulimia son padecimientos que pueden ser mortales y aparecen cada vez más y más temprano en nuestros adolescentes. Te invitamos a leer este fascículo que te ayudará a conocerlas y detectarlas con la ayuda del cuestionario que se incluye al final.

DICCIONARIOS

diccionario breve en psicología: psicología activa, por Guillermo Flores Primer texto de la serie Diccionarios. Este sencillo y práctico texto

resulta un excelente apoyo para todo estudiante de la materia, así como para la gente interesada por conocer más sobre esta fascinante disciplina, ya que proporciona la definición de los términos más utilizados dentro del campo de la psicología.

TESTIMONIOS

Victoria de las Mercedes, por Laura Elena Barrientos
La biografía de una niña que, a pesar de graves errores y negligencia médicos, gracias a su extraordinario apego a la vida, la dedicación de sus padres y las "mercedes" de los amigos, ha salido victoriosa sobre diagnósticos derrotistas.

voces abiertas al Amor, testimonios del Premio Nacional Victoriade las

Mercedes l999, editado por Laura Elena Barrientos.
Si te interesó el primer libro de esta serie, te cautivaremos con el segundo de la colección, en donde convergen veinte testimonios de vida, veinte vivencias y experiencias de seres humanos (cuidadores, familiares, discapacitados) que han aceptado el compromiso de vivir con orgullo y con valentía una existencia que la vida les deparó o que ellos eligieron como Misión.

HELIOS-VESTA
los maestros ascendidos escriben el libro de la vida
Un texto de Metafìsica y para aquellos lectores que no comulgan con estas enseñanzas, es un bello cuento de hadas que, al leerlo, va abriendo puertas, estableciendo conexiones, acercándonos a una realidad y a una sabiduría diferentes, a través de un camino que va por rumbos distintos de la lógica racional.

encuentra tu misión, por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos relata cómo entró en contacto con este símbolo sagrado universal, así como su significado e importancia para el momento actual, para ayudar a generar la paz al interior de cada ser humano.

*tu alma gemela llamada Dios,*por Ivonne Delaflor

Es un libro que realmente produce cambios internos al leerse y al ejercitar sus diez visualizaciones prácticas. Representa el símbolo del nuevo movimiento espiritual: un despertar que se está dando en todas partes. Publicado en inglés y español.

tu alma gemela llamada Dios II, por Ivonne Delaflor
Si te interesó el primer tomo, asómate a esta segunda obra en la que encontrarás pensamientos de amor a Dios, a la vida, con el recordatorio siempre positivo de que tú tienes la capacidad de elegir lo que quieras vivir. Publicado en inglés y español.

la Maestría de la vida, co-creando una realidad de Amor, a través del poder del Compartir, por Ivonne Delaflor
Tan interesante como sus obras anteriores, ésta es una recopilación
en la Internet que la autora realizó de tres años de compartir experiencias con personas de diferentes tradiciones, lugares y religiones a
través de un boletín inscrito en la Internet.

transfórmate en Bandera de la Paz, claves para lograr ser una persona armónica y saludable, por medio del Símbolo de la Bandera de la Paz, por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos ofrece ideas prácticas y ejercicios para ayudarnos a ser una persona armónica y saludable utilizando el significado de paz que nos ofrece este Símbolo sagrado universal.

en alas de Luz I, por Ronna Herman

Este libro forma parte de una colección de cuatro libros que tratan sobre la esperanza. Através de sus páginas nos transmite mensajes sobre el amor: el amor a uno mismo, amor a la vida y cómo disfrutar de la experiencia de ser un ser humano potencialmente espiritual. El libro reafirma nuestra creencia en la unidad ya que sus mensajes nos ayudan a entender quiénes somos y cómo crear nuestra realidad perfecta, y ayudar a otros a hacer lo mismo, compartiendo la experiencia de la sabiduría y el amor.

TITLES IN ENGLISH
TECHNIQUES

AConcert for Four Hemispheres in Psychotherapy by Teresa Robles If you want to

know what it is the ericksonian psychotherapy, you can start reading this book. On it, Teresa Robles, Ph. D., shows us her own style to make therapy, in a simple language, clear and with many examples. As it happens with all her books, its reading takes you inside of you, something change and it makes you feel well.

There Is Someone in There by Susana Carolusson
This is a book about a perfectly healthy 23 year old who acquires a lifelong disability. It is about the greatest fear parents have concerning their children, that their child will be the victim of an accident and will be deprived of their ability to think, move, speak or do anything we associate with the ability to live a full life.

ELIZABETH & MILTON H. ERICKSON

*A Tribute to Elizabeth Moore Erickson, Colleague, Extraordinaire, Wife, Mother and Companion*by Marilia Baker
This book show us the contribution of Mrs. Elizabeth Moore Erickson to the work of his husband, Dr. Milton H. Erickson, through the synergy of a couple that spend together about 16,000 days, one after the other.

HELIOS- VESTA

The Soulmate Called God, Vol. I by Ivonne Delaflor
This book it is divided in five sections. In the first, named Inspirations, 54 poems are presented. The second contains nine creative visualization exercises. The third corresponds to a series of messages. The fourth contains affirmations of the Twin Soul and the last one, daily contemplations to inspire the hearth.

The Soulmate Called God, Vol. II by Ivonne Delaflor
In this book you will find love thoughts to God, to Life, with the reminder always positive that you have the capacity to choose what you want to live.

Impreso en Alom Editores, S.A. de C.V Tels.: 8500-6161 y 8500-6767 200 ejemplares de 2000
México, D.F., noviembre 2013



Elsa Lesser, Cursó la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, en el ITESM Querétaro y la Maestría en Psicoterapia Ericksoniana en el Centro Ericksoniano de México. Estudió Tanatología y Acompañamiento en el Instituto Milton H. Erickson de León y realizó estudios en Medicina Alternativa y Reiki Usui con el Master Reiki Cecchetti, así como de Medicina Tradicional China, por parte de la Asociación Médica de Acupunturistas del Sureste. Ha redactado diversos artículos en revistas locales y nacionales acerca de Comunicación y Desarrollo Humano, así como intervenido de manera constante en radio y televisión a nivel regional y nacional.

"Creando, sanando, disfrutando" es un libro corto y muy valioso. Nos enseña el valor de saber cómo funciona el cerebro humano y cómo lo podemos usar para mejorar nuestra existencia, aprendiendo nuestras propias metáforas. La autora ha tomado una actitud nueva y muy práctica. La sanación del ser humano está centrada en el uso del cerebro, pero hay que aprender a leernos a nosotros mismos. La neurología moderna ha descubierto qué es lo que podemos cambiar usando nuestro cerebro. Lesser nos da una sólida introducción a la plasticidad neuronal y a las metáforas y lenguaje de nuestro cuerpo, y lo nuevo es que la terapia que se sirve de este método, libera al paciente y le da un sentido de confianza en sí mismo para cambiar su vida. Las citas de Deepak Chopra apuntan al buddhismo que desde hace casi tres mil años nos enseña lo que estamos aprendiendo gracias a autores valientes como Lesser. El buddhismo explica cómo se usa, la neurociencia nos revela por qué funcionan tan bien estos ejercicios mentales y las metáforas nos enseñan a conocernos de manera saludable.

Todos los casos clínicos que nos ofrece la autora ejemplifican el uso clínico de este método. En ellos aparece la seriedad de la técnica y el respetuoso cuidado profesional con el que trabaja Lesser. "Creando, sanando, disfrutando" es una contribución de mucho valor para todo terapeuta psicodinámico conductual y un incentivo para aprender más sobre la neuroplasticidad cerebral y sobre nosotros mismos.

DANIEL L. ARÁOZ





Índice